Elena Nita Ibrian

Bucataria fara foc

Hrana vie in 238 de retete

DIN PARTEA REDACTIEI

Aceasta lucrare - editata ca supliment al revistei ELTA - se adreseaza celor care vor sa traiasca fara boli, medicamente si fara grele zile de spitalizare. Autoarea este o cunoscuta „naturista” din Piatra Neamt - Elena Nita Ibrian -, care acum, cateva decenii s-a salvat, de un cancer care o adusese în pragul fazei ultime. Medicamentul salvator a fost hrana vie constituita din sucuri de legume si fructe aflate la indemana oricui. Deci, nu întamplator capitolul SUCURI din aceasta lucrare cuprinde indicatii terapeutice pentru toate afectiunile frecvente astazi în „civilizatia moderna”. Inutil ar fi sa mai umplem aici alte, pagini cu indicatii terapeutice.

Simpla parcurgere a retetelor de la acest capitol este suficienta pentru cine doreste sa urmeze o cura care sa-l vindece de ceea ce sufera.

Selectia facuta de autoare însa, e judicios intocmita astfel încat sa poata multumi atat pe cei care vor sa treaca treptat la hrana vie, cat si pe cei care vor sa-si satisfaca placerea de a gati si a consuma un meniu complet si variat fara sa simta lipsa bucatariei traditonale.

FARA BOLI SI MEDICAMENTE !

Se stie ca plantele asigura omului principala sursa de existenta, fara de care viata lui si a animalelor nu ar fi posibila. In acelasi timp, plantele constituie sursele primare de nutritie pentru animale care le transforma în lapte, oua, etc., folosite de asemenea în alimentatia omului. Ierburile si semintele lor, pomii si roadele lor sunt oferite cu generozitate omului care trebuie sa faca efortul de a le cunoaste mai bine si de a le folosi în nutritia lui zilnica.

Carnea a fost introdusa în alimentatia omului mult mai tarziu decat vegetalele, nu atat din necesitate, cat mai mult ca o dorinta de diversificare a nutritiei.Asa a aparut alimentatia mixta, omnivora care se bazeaza pe trei mari grupuri de substante chimice: zaharurile (glucidele sau hidrocarbonatele), proteinele si grasimile. Acestora li se adauga în cantitati mult mai mici dar mai importante ca cele dintai: enzimele, vitaminele si microelementele.

Multa vreme proteinele au fost confundate cu carnea si cu pestele. Astazi,multi oameni cunosc si consuma alimente de origine vegetala crude, cu un continut la fel de ridicat sau mai mare de proteine, cum sunt: algele, soia, lintea, fasolea, mazarea, nucile, arahidele, etc.

De asemenea, exista alge salbatice sau de cultura cu un continut bogat in proteine,de pana la 30% si respectiv 70 %. Este semnificativ faptul ca în Japonia se consuma în alimentatia zilnica 25 % alge, sub forma de supe, paine, paste fainoase, înghetata,

sau prajitura. Fructele, legumele si semintele contin adevarate miracole, pe langa valoarea nutritiva foarte ridicata recunoscuta, ele pot fi considerate si factori terapeutici de prima importanta. Este suficient de amintit ca numeroase afectiuni pot sa fie tratate cu plante sau cu produse obtinute din ele. Astfel, noi însine am vindecat ulcere duodenale într-o singura luna cu tratamente naturale, cu suc de varza alba sau de cartofi; colite cronice cu suc de morcovi; stari gripale cu ceaiuri de fenicul, coriandru, maghiran sau sovarf, foarte bogate în magneziu si vitamine. 0 parte din aceasta experienta este cuprinsa aici...

Au fost enuntate aceste idei pentru a-l convinge pe cititor ca sanatatea vine din regimul de nutritie care trebuie sa fie preponderent vegetal. Acest principiu trebuie sa fie asociat cu cel al „bucatariei fara foc". Experientele personale, directe si îndelungate (de peste patru decenii) mi-au , confirmat opiniile unor nutritionisti, potrivit carora tratarea termica a alimentelor (fiertul, prajitul, coptul) reduce sau anihileaza actiunea favorabila asupra organismului a numeroase substante active: enzime, vitamine, proteine existente în plante, în fructele si semintele lor. În acelasi timp, prin fierbere, prajire, coacere sunt îndepartate si unele arome si substante volatile care dau gust placut hranei noastre zilnice.

Odata asimilate principiile „bucatariei fara foc", este necesar sa se acorde atentia cuvenita provenientei fructelor, semintelor (evitandu-se, pe cat posibil, chimizarea lor) si nu mai putin îndepartarii partilor bolnave si spalarii acestora cat mai bine cu apa potabila. Asadar, calitatea fructelor, legumelor, semintelor, prospetimea, combinarea adecvata a acestora în stare cruda, prepararea lor fara a fi supuse agentului termic devin cu adevarat posibile omului modern, care doreste sa traiasca fara boli si fara medicamente.

Prin lucrarea de fata suntem profund interesati sa oferim oamenilor un numar însemnat de retete, în care „alimentele devin medicamente", fara a se diminua catusi de putin placerea omului de a pregati si consuma preparate culinare variate, atragatoare si gustoase.

CUM TREBUIE SA NE ALIMENTAM CORECT

Mancarurile nedigerate se altereaza si produc acizi toxici în corpul nostru. Alimentele alterate stau în stomac 8 ore, iar în intestine de la 20 la 40 ore. Daca mancarea este corect combinata, este în întregime descompusa, absorbita si folosita în corp în 3 ore fara sa putrezeasca, sa fermenteze, fara sa produca gaze, arsuri sau indigestie acida.

Pentru traditionalisti - adica cei care înca se mai amagesc cu carne si hrana moarta- le oferim cateva recomandari doar pentru perioada de tranzitie spre hrana vie:

1. Carnea se consuma numai cu salate de cruditati, si nu cu cartofi, orez, macaroane, branza, paine. Vegetalele se digera atat în sucuri acide cat si în sucuri alcaline.

2. Se pot manca cartofi copti sau fierti cu unt sau ulei, odata cu ei se pot manca dovleci, fasole verde (fiarta) dar obligatoriu si salata de cruditati.De retinut: se pot consuma amidonoase (cartofi, orez, fasole verde, paste fainoase) cu vegetale gatite

(fierte) ca: dovlecei, morcovi, conopida, telina, varza, vinete, usturoi, fasole verde, dar alaturi cu salate de cruditati de sezon. Daca doriti sa mancati branza sau preparate din oua, mancati-le numai cu salata de cruditati, dar fara, paine.

3. Uneori natura a amestecat ea singura albuminele cu proteinele (in fasole), însa corpul este capabil sa digere bine aceasta combinatie (putin mai complicat ca pe alte alimente) prin modificarea compozitiei sucurilor digestive. Proteinele sunt foarte diferite între ele, încat modificarile necesare digerarii lor combinate sunt imposibile, dand mari deranjamente la stomac. Se pot combina doua proteine de acelasi fel: carnuri diferite sau produse lactate diferite, dar nu doua proteine diferite. De exemplu, nu se combina corect oua cu produse lactate, carne cu oua sau nuci cu carne. Combinatia de albuminoase se poate face pentru ca ele nu se descompun chiar asa de greu ca proteinele si mai ales nu apare fenomenul de fermentatie, chiar daca se consuma cu putina paine sau crutoane de paine rumenita, fara ulei.

Asadar, a sosit timpul sa o rupem cu traditia în alimentatie, daca dorim sa scapam de boli de stomac, ficat, rinichi, tensiune, boli de inima, si mai cu seama de numeroasele forme de cancer si de supragreutate, care nu este decat boala curata. Iar ruperea traditiei înseamna trecerea la hrana vie, fara carne, sare, zahar si faina alba.

Reguli importante în alimentatie

1. Fructele se consuma numai pe stomacul gol.

2.Micul dejun trebuie sa fie alcatuit numai din fructe, sucuri de fructe sau vegetale ca: ardei, rosii, castraveti, ceapa, napi, varza, telina, s.a.

3.La masa de pranz (ora 12) - numai salate sau suc de vegetale.

4.Dupa ora 16 pana la ora 20 se pot consuma si mancarurile mai complicate, dar la masa se va consuma o singura mancare concentrata. (Tot ceea ce nu este crud este concentrat, sau tot ceea ce este gatit este concentrat).

5. Cantitativ, în timpul trecerii spre hrana vie, zilnic este necesar a se consuma 70 % cruditati (fructe, legume, zarzavaturi) si 30% mancaruri concentrate (gatite).

Combinarea corecta a alimentelor este: salate + proteine. Nu se vor combina proteinele între ele (carne, peste, branzeturi, oua, lactate). Legumele gatite se pot combina între ele: dovlecei, varza, conopida, gulii, fasole veche + legume gatite. Amidonoasele se pot combina între ele dupa gust.

Dupa ora 20 nu se mai mananca nimic. Nu se bea apa în timpul mesei si nici o ora dupa masa. Vinul îngreuneaza mult digestia si de aceea trebuie baut pe stomacul gol. Nu introduceti în stomac alimente peste altele care se afla deja în procesul digestiei.

Pentru a respecta aceste reguli, memorati timpii de digestie din tabelul notat mai jos:

ALIMENT	TIMP DE DIGESTIE
1 Fructele crude sau sucuri naturale	20-30 min.
2 Banane, curinale, smochine sau fructe uscate. (la soare)	1 ora
3 Salate sau vegetale crude	2 ore
4 Alimente combinate corect fara carne	3 ore
5 Orice aliment combinat incorect	8 ore

În loc de otet, în salate folositi sucul de catina, de lamaie sau de grepfruit. Nu beti bauturi racoritoare - sunt pur chimice si acidifica organismul. Nu fierbeti rosiile deoarece produc acid în stomac.
Consumati-le numai crude sub forma de salate, sucuri, s.a. Salatele de cruditati se combina perfect cu legumele si amidonoasele.
Amidonoasele se pot combina între ele. Legumele se pot combina între ele.

Consumul corect al fructelor

Curios, dar adevarat, oamenii nu stiu cand si cum sa manance fructele. Fructul este mancarea cea mai pretioasa, dadatoare de viata, de energie, din cate exista. Fructul este cel mai important aliment pe care îl putem consuma, dar trebuie sa stim exact cand si cum trebuie sa-l consumam. Stramosii nostri au fost fructivori. Ei au consumat fructe zeci de mii de ani. Pentru organism, fructele sunt mult mai importante decat proteinele. Substantele cu care proteinele ne otravesc corpul nu se gasesc în fructe. Se cunosc numeroase cazuri de otravire cu proteine. Supraconsumul lor este legat de cancer la piept, la uter, ficat, vezica biliara, leucemie, cancer la stomac, la colon.

Fructul este produsul cu cel mai mare continut de apa organica (80-90%) care curata corpul de toxine, fiind datator de viata si curatitor al tesuturilor, în plus plin de enzime, vitamine, minerale, carbohidrati, aminoacizi, acizi grasi. La digestia fructelor, omul nu consuma nici un fel de energie. Creierul omului functioneaza numai cu glucoza iar fructul înseamna glucoza în corpul omului. Fructele nu se digera în stomac, caci sunt predigerate. Fructele proaspete trec prin stomac în 20-30 minute, iar cele uscate (la soare) stau 1 ora.

Principala conditie este ca fructele sa fie corect consumate. Deoarece stau atat de putin în stomac, înseamna ca ele nu trebuie mancate niciodata cu ceva sau dupa ceva, ci numai si numai pe stomacul gol.
În cazul ca fructul este mancat incorect, adica dupa ce s-au consumat alte alimente, acesta vine în contact cu ele, cu sucurile digestive si întreaga masa de alimente

începe sa se altereze. Orice proteina din stomac intra în putrefactie, orice carbohidrat fermenteaza. Totul devine acid.

Fructele clasificate stiintific ca „acide" (portocale, ananas, grepfruit, lamai), ca de altfel toate fructele, odata ajunse în stomac devin alcaline, daca se consuma numai pe stomacul gol. Ele neutralizeaza ca si vegetalele crude acizii ce se formeaza în corp. Un corp toxic acid se poate recunoaste usor dupa: balonare, greutate excesiva, celulita, par caruntit prematur, chelie, izbucniri nervoase, cercuri întunecate sub ochi, riduri premature pe fata, ulceruri.

Consumul corect de fructe duce la o întinerire de necrezut,longevitate, sanatate incredibila si multa energie. Importanta enorma a fructelor consta în continutul valoros de combustibil. Fara combustibil, corpul nostru nu poate functiona. Valoarea combustibilului trebuie cautata în orice mancare.

Fructele sau sucul lor se pot consuma numai proaspete. Daca se coc sau se fierb, nu mai fumizeaza substante nutritive si nici apa necesara curatirii corpului.

De retinut: fructele trebuie bine mestecate, salivate abundent, sa nu fie înfulecate cu lacomie, caci numai astfel vor fi de mare folos organismului.

Ce trebuie sa stim despre proteine

Corpul uman nu trebuie sa duca lipsa de proteine în alimentatie, dar nici sa consume prea multe, deoarece sunt periculoase în aceeasi masura cu a avea putine. Asimilarea proteinelor de catre organism este cel mai dificil proces, deoarece sunt cele mai complicate alimente.

Daca alimentul cel mai usor de descompus este fructul, apoi cel mai greu de descompus în elemente pe care corpul sa le poata folosi, este proteina luata, prin hrana traditionala, din carne. Pentru digestia proteinelor corpul consuma cea mai mare cantitate de energie, dar se depoziteaza în corp ca reziduu toxic, crescand greutatea, deoarece nu exista energie necesara pentru a o elimina, iar a doua zi un alt surpus de proteine...si tot asa greutatea corpului creste, toxinele se înmultesc si situatia se agraveaza din ce în ce mai mult.

Trebuie stiut ca proteina nu apare în corpul omului prin consumul de proteine ci în aminoacizii din mancare. Exista 23 aminoacizi diferiti. Toti sunt esentiali, altfel nu ar mai exista, 15 din ei pot fi sintetizati de corpul, nostru, iar 8 din ei trebuie luati direct din mancarea consumata. Consumarea cu regularitate a fructelor si vegetalelor, nucilor, semintelor de floarea soarelui, de dovleac, de in, s.a. vor fi suficiente (chiar daca nu se consuma carne) sa satisfaca organismul în proteine. Cei 8 aminoacizi pe care corpul nostru nu-i poate sintetiza, trebuie sa-i ia din alimente. Fructele si vegetalele contin majoritatea acestor aminoacizi, iar morcovii, bananele, varza, conopida, porumbul, castraverii, vinetele, mazarea, cartofii, dovleceii, rosiile, nucile, semintele de floarea soarelui si anason, alunele si fasolea, contin toti acesti 8 aminoacizi.

De retinut:

1. Carnurile de orice fel nu fumizeaza energie. Energia se gaseste în carbohidrati. Carnea nu contine carbohidrati.

2. Grasimile pot fumiza energie, dar descompunerea lor este mai greoaie si mai putin eficienta. Ele sunt descompuse în combustibil (= energie) numai cand rezervele de carbohidrati sunt total epuizate.
Grasimile din corp nu vin numai de la consumul lor direct. Cand se consuma în exces carbohidrati, acestia sunt transformari în corp în grasime si depusi.
Depozitele de grasime pot fi privite ca o banca de carbohidrati de unde fac restituiri sau depuneri, atunci cand este necesar.

3. Sanatatea corpului nostru depinde foarte mult si de fibrele celulozice pe care le consumam (fructe, legume, zarzavaturi).
Printre multe altele ele previn constipatia, hemoroizii, s.a.

Carnea nu contine fibre celulozice si de aceea daca o consumam trebuie sa fie însotita de salate de cruditari de sezon, fara alte garnituri de amidonoase sau paine. Dar noi nu o recomandam.

Oamenii pot trai fara carne, dar unii o consuma în cantitati considerabile, din doua motive:

1. din obicei sau traditie si
2. pentru ca s-au obisnuit cu ea si le place.

Pentru digestia carnii este necesara o cantitate enorma de energie, ceea ce face mai dificila sarcina scaderii în greutate, epuizând totodata prematur organismul si îmbolnavindu-l.

RETETE FARA FOC

Naturisti, e bine sa stiti...

- **Zaharul alb, carnea, sarea si faina alba trebuie eliminate din alimentatia oamenilor.**

- **Nutritionistii specializati în alimentatia naturista, pe drept cuvant spun:„ Ne îmbolnavim, pentru ca nu stim sa ne nutrim".**
Adica mancam hrana moarta care este egala cu hrana fiarta.
Rupandu-ne de natura ne îmbolnavim de boli foarte grave, incurabile.

- **Enzimele sunt însasi viata noastra. Consumand hrana vie, consumam enzime.**
Acesti fermenti naturali (enzimele) se gasesc numai în produsele alimentare proaspete, crude (legume, zarzavaturi, fructe, cereale, branza de vaci, galbenus de ou, germeni, etc).
Enzimele, se distrug începand de la 38 grade celsius, iar la 54 grade celsius dispar complet.

Atentie, dar:

- **Hrana vie se prepara numai pentru o singura masa si numai în preajma orei cand urmeaza sa fie consumata. Alimentele nu se pastreaza mai mult timp prelucrate, deoarece se depreciaza usor si devin un mare pericol pentru sanatate.**

• Vreti sa traiti sanatosi, frumosi, consumati numai hrana vie, care confera sanatate, suplete, frumusete, fara nici un fel de dureri.
Provoaca în permanenta o buna dispozitie si dragoste de munca, de viata, molipsitoare pentru cei din jur. V-o spune o fiinta care practica acest mod de viata de decenii.

• Cei dinaintea noastra spuneau ca: „Alimentele trebuie sa fie medicamente, iar medicamentele sa fie alimente".

În randurile ce urmeaza scriu 237 retete (la rece) din cele peste 3000 pe care le-am experimentat de foate multi ani.

A. PASTE CU UNT SI BRANZA

1. Pasta de unt cu telina

Ingrediente: 400 g telina, 150 g unt, 1 ceapa rosie, 1 legatura verdeturi, 1 gogosar sau ardei gras rosu, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentate, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Telina se spala foarte bine, se curata cat mai subtire de coaja (care se pune la suc - vezi reteta 234), se da pe razatoarea de sticla, se amesteca cu untul frecat spuma, ceapa taiata marunt odata cu verdeturile si pulberile. Se pune pe felii de paine neagra sau pe farfurie si se orneaza cat mai estetic cu verdeata si felii de gogosari.

2. Paste de unt cu telina si urzici

Se prepara ca la reteta precedenta, folosind aceleasi ingrediente, numai ca se adauga 200 g unt în loc de 150 g si o mana buna de urzici crude, care au fost alese numai varfuri mici,bine spalate si tocate fin.Se orneaza.

3. Pasta de unt cu ridichi

Ingrediente: 400 g ridichi (cu tot cu frunzele fragede), 200 g unt, 1 legatura marar si asmatuchi, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentate, 1/2 lingurita pulbere de alge, 2 rosii.

Se detaseaza ridichea de frunze, se spala bine, se curata (coaja se pune la suc vezi reteta 234), se da pe razatoarea de sticla, se amesteca cu frunzele ei si cu verdeturile care au fost bine spalate si taiate marunt, precum si cu pulberile si untul frecat spuma. Se decoreaza cu felii de rosii si verdeturi de sezon.

4. Pasta de unt cu ceapa

Ingrediente: 2 cepe mari de apa, 200 g unt, 1 legatura verdeturi, 10 masline negre desarate, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimente, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Ceapa se taie marunt sau se da prin razatoarea de sticla, se taie si verdeturile. Ambele produse se amesteca cu untul frecat spuma, în care se adauga pulberile.
Se decoreaza cu verdeturi si jumatati de masline negre.

5. Pasta de unt cu aroma de usturoi

Se prepara ca la reteta prcedenta, folosind aceleasi ingrediente, adaugand la urma 3-4 bulbi (catei) de usturoi bine pisati.

6. Pasta de unt cu aroma de hrean

Se prepara pasta ca la reteta 16 iar o data cu pulberile se adauga o lingura plina cu hrean ras fin.

7. Pasta de telina cu mere

Ingrediente: 250 g telina, 250 g mere rosii, 150 g unt, cremogen, 1 legatura maghiran cu menta, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Telina spalata bine, curatata (coaja se pune la suc vezi reteta 234),se da pe razatoarea de sticla. Merele se dau pe razatoare cu tot cu coaja.
Se amesteca cu verdeturile taiate fin, pulberile si untul frecat spuma. In cazul ca iese o compozite moale se poate adauga putin cremogen (vezi reteta 83) sau tarata de grau. Se decoreaza dupa
fantezia gospodinei, cu produsele care le are la îndemana.

8. Pasta de unt cu brmza si praz

Ingrediente: 1 fir de praz mai mare, 100 g unt, 100 g branza de vaci, 1 legatura marar cu tarhon, 1 gogosar în otet, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimetare, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Prazul se taie cat se poate de marunt odata cu verdeturile, se amesteca cu branza si cu untul frecat spuma. Se orneaza cu gogosari si verdeturi.

9. Pasta de unt cu branza si pastarnac

Ingrediente: 350 g pastarnac, 1 ceapa mare de apa, 125 g unt, 125 g branza de vaci, 1 lingura busuioc cu rozmarin, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 lingurita seminte de mac sau chimion.

Branza, bine maruntita, trecuta prin sita se amesteca cu untul frecat spuma, verdeturile si ceapa taiate marunt si cu pastarnacul dat prin razatoarea de sticla. Se aseaza pe farfurie, se taseaza frumos si se presara cu seminte de mac.

10. Pasta de unt cu branza si rosii

Ingrediente: 350 g rosii, 125 g unt, 150 g branza de vaci, tarata, 1 legatura de marar cu asmatuchi, 1 ceapa alba mare de apa, 2 bulbi de usturoi, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, cateva petale albe de trandafiri.

Rosiile bine coapte (dar nu trecute din copt), se maruntesc fin, se amesteca cu branza maruntita, untul frecat spuma, pulberile, ceapa si verdeturile taiate marunt, usturoiul fin pisat si tarata cat cuprinde pana se obtine o pasta mai îngrosata. Se taseaza frumos si se presara
deasupra putina verdeata taiata fin si petale albe de trandafir (sau crem) taiate fideluta.

11. Pasta de unt cu branza si frunze de morcovi

Ingrediente: 150 g unt, 150 g branza de vaci, 2 legaturi frunze de morcovi, 1/2 legatura de salvie, menta si busuioc, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 5-6 flori de nalba de gradina, 1 ceapa de apa.

Untul se freaca spuma, se amesteca cu branza bine maruntita, frunzele de morcov(care trebuie alese din cele mai fragede, sunt foarte bogate în minerale), taiate cat mai marunt odata cu ceapa si celelalte verdeturi si cu pulberi; apoi se aseaza pe un platou mic, se taseaza, iar deasupra se presara petale de flori de nalba sau roz, taiate fidelute. În cazul ca iese prea moale, în compozitie se poate adauga putina tarata.

12. Pasta cu cartofi, unt si branza

Ingrediente: 4 cartofi mijlocii, 1 ceapa mare rosie, 150 g unt, 150 g branza de vaci, tarata, 1 lingura cimbru, salvie, sovarf, 10 masline negre desarate, 1/2 linguria pulbere de plante aromatice si condimentare, cateva petale de trandafiri rosii.

Se aleg cartofii frumosi, netezi, se spala bine cu o periuta sau cu o carpa aspra, se sterg, se dau pe razatoare (cu tot cu coaja), se amesteca cu ceapa si verdeturile taiate marunt, branza maruntita, pulberile, untul frecat si tarata cat cuprinde ca sa se obtina o pasta mai consistenta. Se aseaza pe o farfurie, se taseaza, iar deasupra se presara petale de trandafir taiate fideluta si cateva frunzulite de salvie taiate marunt.

13. Pasta de unt cu branza si andive

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta, numai ca 300 g andive bine maruntite înlocuiesc cartofii. În loc de andive se pot pune gulioare sau varza maruntita la mixer, iar daca este, prea moale compozitia; se poate adauga putina tarata sau cremogen (vezi reteta 83).

B. SALATE

14. Salata de varza murata cu tarata

Ingrediente: 1 varza murata, 2 morcovi, 1 ceapa mare de apa, tarata, 4-5 linguri de ulei, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita de alge, 1 gogosar, 1 lingura de verdeturi.

Varza se strecoara bine de zeama (moare) în maini (nici într-un caz nu se tine în apa). Se taie fideluta, se amesteca cu morcovul ras, ceapa taiata marunt, pulberile si uleiul iar tarata cat cuprinde (cam 3-4 linguri). Se aseaza: în salatiera si se decoreaza cu felioare de gogosari si verdeturi de sezon.

15. Salata de varza murata cu nuci

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta, numai ca tarata este înlocuita cu nuci macinate sau taiate cu cutitul, în rest se folosesc aceleasi ingrediente.

16. Salata de varza dulce cu smantana

Ingrediente: 1/2 varza alba dulce, 250 g smantana, 1 galbenus, 1 lingura cremogen (vezi reteta 83), 1 ceapa de apa, 1 legatura de verdeturi, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 felie de sfecla rosie.

Varza se taie fideluta, se freaca în maini (fara a se stoarce) ca sa-si mai piarda din rigiditate, se amesteca cu cremogenul, smantana, galbenusul, ceapa si verdeturile taiate marunt. Se aseaza în salatiera si se decoreaza cu sfecla rosie (care a fost data prin razatoarea de sticla), se aseaza pe margini în forma, de movilite, iar

printre ele verdeturi de sezon. Se mai poate decora (in lipsa sfeclei) cu felioare de gogosari rosii sau cu jumatati de masline negre desarate.

17. Salata de varza cu pasta de rosu

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta, folosind aceleasi ingrediente si acelasi proces tehnologic, numai ca se adauga 60 g; pasta de rosii (vezi reteta 75) si 2-3 linguri de cremogen sau în lipsa acestuia tarata de grau.

18. Salata de varza cu ciuperci

Ingrediente: 1/2 varza alba dulce, 300 g ciuperci de cultura, 200 ml suc de catina (vezi reteta 76), 4-5 linguri ulei, 1ceapa mare de apa, 1 lingura pasta de rosii (vezi, reteta 75), 1 lingura de verdeturi, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge; cateva petale rosii de trandafiri.

Varza se taie fideluta; se freaca putin în maini (fara a se stoarce) ca sa-si mai piarda din rigiditate, apoi se amesteca cu ciupercile taiate felii (care au fost alese numai mici si mijlocii, bine spalate, taiate felii,stropite din belsug cu suc de catina, acoperite si tinute la rece 24 de ore), cu ceapa si verdeturile taiate marunt, cu pulberile, pasta de rosii bine amestecata cu uleiul.

Se aseaza în salatiera si se presara deasupra putina verdeata de sezon taiata marunt si petale rosii de trandafiri taiate fideluta.

19. Salata de mere cu telina

Ingrediente: 300 g telina 4 mere verzi (cantitati egale), tarata, 1-2 legatura verdetuti (busuioc, menta, maghiran), 1 mar rosu, 1 lingurita suc de catina (vezi reteta 76), 3-4 linguri ulei, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimetare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1ceapa de apa.

Telina, bine spalata, se curata (coaja se pune la suc vezi reteta 234.), se da pe razatoare, se dau si merele cu tot, cu coaja (se aleg mere cu coaja subtire), se amesteca cu ceapa si verdeturile taiate marunt, cu pulberile, sucul de catina, uleiul si tarata cat cuprinde.

Se aseaza în salatiere si se decoreaza cu felioare de mar rosu si cu verdeturi de sezon, de preferat frunze fragede de telina si morcovi.

20. Salata de telina cu smantana

Ingrediente: 500 g telina, 200 g smantana, tarata, 1 legatura frunze fragede de telina, 1 ceapa de apa, l/2 lingurita pulbere, de plante aromcitice si condimetare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 5 flori rosii de nalba de gradina.

Telina se prepara ca la reteta precedenta, apoi se amesteca cu smantana, verdeturi si ceapa taiata marunt, cu pulberile, tarata cat cuprinde. Se aseaza în salatiera, iar deasupra se presara petale de nalba taiate fideluta si cateva verdeturi de sezon taiate marunt.

21. Salata de telina cu sos de maioneza de post

Se prepara ca la reteta precedenta, folosind aceleasi ingrediente si acelasi procedeu de prelucrare, numai ca în loc de smantana se pune 250 g sos maioneza de post (vezi reteta 24)

22. Salata de sfecla rosie cu hrean

Ingrediente: 400 g sfecla rosie, 2 linguri de hrean ras, 1 lingura suc de catina sau lamaie,3-4 linguri ulei, 1 ceapa de apa sau un fir de praz, 2 linguri de tarata, l/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimetare, 1/2 lingurita pulbere de alge, cateva petale de flori de nalba albe sau petale de trandafir, 1 legatura marar cu patrunjel.

Sfecla rosie bine spalata se curata (coaja se pune la suc vezi reteta 234), se da pe razatoarea de sticla (ca si hreanul), se amesteca cu acesta, ceapa taiata marunt, sucul de catina (vezi reteta 76), pulberile, tarata si uleiul. Se aseaza în salatiera, iar deasupra se presara verdeturile taiate marunt si petalele taiate fideluta.

23 . Salata de radacinoase cu sos de maioneza

Ingrediente: 1 morcov, 1 patrunjel, 1 pastarnac, 1 telina, 1/2 ridiche, 1 ceapa mare de apa, 1 felie de sfecla rosie, 2 legaturi de verdeturi, 300 g maioneza cu galbenus (vezi reteta 27), tarata, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingura pulbere de alge.

Radacinoasele, bine spalate, curatate (cojile, se pun la suc vezi reteta 234), se dau pe razatoare, se amesteca cu ceapa taiata marunt, odata cu verdeata, tarata, pulberile, apoi maioneza. Se aseaza în salatiere, iar de jur împrejur se pune ca ornament sfecla rosie, care a fost data pe razatoarea de sticla.

C. SOSURI

24. Sos maioneza de post

Ingrediente: 5 linguri de cremogen (vezi reteta 83), 1 pahar suc de tarata (vezi reteta 165) sau suc de morcovi; 250 ml, ulei, 1 lingura suc de catina, 1 legatura

verdeturi. 1/2 lingurita pulbere de seminte de gogosari (vezi reteta 84), 1/2 lingurita de pulbere de alge; 1/2 lingurita de plante aromatice si condimetare, 1 lingura mustar.

Cremogenul se inmoaie cu sucul, de tarata, se adauga mustarul, pulberile, sucul de catina si apoi, uleiul picatura cu picatura ca la maioneza obisnuita. Deasupra se presara verdeturile taiate marunt. Se foloseste la diferite preparate de legume si zarzavaturi crude.

25. Sos maioneza de post cu pasta de rosii

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta folosind aceleasi ingrediente, numai ca la urma se adauga în maioneza 3 linguri pasta de rosii cruda (vezi reteta 75).

26. Sos maioneza de post cu pasta de catina

Se prepara maioneza exact ca la nr. 24 numai ca la urma se adauga în sos 3 linguri pasta de caline.

27. Sos maioneza cu galbenusuri

Ingrediente: 2 galbenusuri crude, 275 ml ulei, 1 lingura pasta de catina (vezi reteta 77), 1 lingura mustar, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 lingura verdeturi. (Pentru buna reusita a maionezei, ouale si uleiul nu trebuie sa fie prea reci).

Se pun galbenusurile într-un castron cu pasta de catina si se freaca cu o lingura de lemn pana se obtine un amestec desavarsit. Se adauga, mustarul, apoi uleiul picatura cu picatura amestecand mereu.
Cand maioneza incepe sa se îngroase, se poate adauga cate o lingura de ulei odata, dar nu mai mult. Se adauga pulberile, iar deasupra verdeturile fin taiate.

Se foloseste la diferite preparate de legume si zarzavaturi crude.

28. Sos de mustar cu busuioc si ceapa

Ingrediente: 2 linguri de mustar, 1 galbenus crud, 2 linguri frunze de busuioc verde, 1 lingura suc de catina, 1/2 lingurita miere, 1 ceapa mare de apa, 200 ml ulei,1/2 lingurita de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Mustarul se amesteca bine cu galbenusul, mierea, sucul de catina, uleiul putin cate putin (ca la maioneza), se adauga ceapa taiata cat se poate de marunt, sau data pe razatoare, iar deasupra, frunzele de busuioc taiate fideluta.

D. SUPE

29. Supa de andive cu smantana

Ingrediente: 1 1/2 litri suc din legume si zarzavaturi (vezi reteta 234), 350 g andive, 1 ceap de apa, 1 legatura verdeturi, 4-5 linguri smantana, 2 linguri pasta de rosii cruda (vezi reteta 75), 1/2 lingurita de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita de pulbere de alge, 1 lingura de pasta de catina (vezi reteta 77).

Sucul se pune într-un castron în care se adauga ceapa taiata marunt, andivele fideluta, smantana amestecata cu pasta de catina si pasta de rosii, pulberile, iar deasupra verdeturile taiate fin.

30. Supa de cartofi cu mere si telina

Ingrediente: 1 1/2 litri suc de tarata, (vezi reteta 165), 2 cartofi, 3 mere, 1 telina, 1 legatura frunze fragede de telina si morcovi, 4-5 linguri de ulei,1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 2 galbenusuri crude, 1 lingura pasta de catina (vezi reteta 77).

Cartofii se spala bine cu o periuta, la fel si telina. Cartofii si merele se dau prin razatoare cu tot cu coaja. Telina se curata (coaja se pune la suc vezi reteta 234), apoi se da prin razatoare. Toate trei produsele se pun în sucul din castron în care se mai adauga:pulberile si uleiul bine frecat cu pasta de catina si galbenusurile. Deasupra, se pune verdeata taiata marunt.

31. Supa de rosii cu tarata

Ingrediente: 1 1/4 suc de flori de fan (vezi reteta 237), 600 g rosii, 3-4 linguri de tarata, 1 cepa, 1 legatura de verdeturi, 3-4 linguri smantana sau iaurt, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Sucul se pune în castron în care se adauga rosiile, ceapa si verdeturile taiate marunt, pulberile, tarata si smantana sau iaurtul.

32. Supa de rosii cu nuci

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta cu aceleasi ingrediente numai ca în loc de tarata se pun 3-4 linguri de nuci rasnite sau taiate cu cutitul. Se pot pune si numai 2 linguri de nuci si 2 linguri de tarata, 3-4 linguri de ulei în loc de smantana.

33. Supa de gulioare

Ingrediente: 450 g gulioare, 1 1/2 litri suc de plante medicinale (vezi reteta 236), 1 lingura de cremogen, 4-5 linguri de ulei, 1 lingura verdeturi, 1 ardei gras, 1/2 lingurita de plante
aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Gulioarele bine spalate, se curata (coaja se pune la suc vezi reteta 234), se dau pe razatoare si se pun în sucul din castron, în care se mai adauga rosiile si ardeiul taiat marunt, cremogenul (vezi reteta 83), uleiul, pulberile, iar deasupra verdeata tocata.

E. SUPE - CREME

34. Supa-crema de varza dulce, alba

Ingrediente: 1/2 varza, 4-5 rosii, 2-3 linguri de tarata, 2 ardei grasi rosii, 1 legatura de verdeturi, 1 1/2 litri zer proaspat, 4-5 linguri de ulei, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 lingurita pulbere de seminie de gogosari (vezi reteta 84).

Zerul se pune în castron, în care se adauga varza, rosiile, ardeii bine maruntite la extractor în care se mai adauga tarata, uleiul, pulberile si deasupra verdeata taiata marunt.

35. Supa-crema de dovlecei

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta, numai ca varza se înlocuieste cu dovlecei bine maruntiti la mixer sau dati prin razatoare.

36. Supa-crema de mere cu telina

Ingrediente: 1 1/4 suc de coji de mere (vezi reteta 235), 1/4 litru suc de telina (vezi reteta 143), 4 mere, 1 telina mare, 3-4 linguri de tarata, 2 linguri de cremogen (vezi reteta 83),1 lingurita miere, 1 legatura busuioc, maghiran, menta, 1/2 lingurita pulbere aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 4-5 linguri de smantana.

Cele doua feluri de suc se pun în castron, în care se adauga merele date prin razatoare cu tot cu coaja, telina curatata (coaja se pune la suc, vezi reteta 234), se da de asemenea prin razatoare (sau ambele produse se pot marunti la mixer). Se mai adauga tarata, cremogenul bine amestecat, cu smantana, pulberile, mierea si verdeturile taiate marunt.

E. SUPE - CREME

34. Supa-crema de varza dulce, alba

Ingrediente: 1/2 varza, 4-5 rosii, 2-3 linguri de tarata, 2 ardei grasi rosii, 1 legatura de verdeturi, 1 1/2 litri zer proaspat, 4-5 linguri de ulei, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 lingurita pulbere de seminie de gogosari (vezi reteta 84).

Zerul se pune în castron, în care se adauga varza, rosiile, ardeii bine maruntite la extractor în care se mai adauga tarata, uleiul, pulberile si deasupra verdeata taiata marunt.

35. Supa-crema de dovlecei

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta, numai ca varza se înlocuieste cu dovlecei bine maruntiti la mixer sau dati prin razatoare.

36. Supa-crema de mere cu telina

Ingrediente: 1 1/4 suc de coji de mere (vezi reteta 235), 1/4 litru suc de telina (vezi reteta 143), 4 mere, 1 telina mare, 3-4 linguri de tarata, 2 linguri de cremogen (vezi reteta 83),1 lingurita miere, 1 legatura busuioc, maghiran, menta, 1/2 lingurita pulbere aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 4-5 linguri de smantana.

Cele doua feluri de suc se pun în castron, în care se adauga merele date prin razatoare cu tot cu coaja, telina curatata (coaja se pune la suc, vezi reteta 234), se da de asemenea prin razatoare (sau ambele produse se pot marunti la mixer). Se mai adauga tarata, cremogenul bine amestecat, cu smantana, pulberile, mierea si verdeturile taiate marunt.

37. Supa-crema de cartofi cu telina

Se prepara ca la reteta precedenta, folosind aceleasi ingrediente, numai ca merele se înlocuiesc cu cartofi maruntiti cu tot cu coaja dupa ce au fost spalati cu ajutorul unei periute.

38. Supa-crema de praz cu suc de orz verde

Ingrediente: 1 1/4 litri tarata, 1/4 litri de orz verde (vezi reteta 147), 450 g praz, 350 g rosii, 4-5 linguri ulei, 2 ardei grasi, 2-3 linguri tarata, 1 lingura verdeturi, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Ambele sucuri se pun în castron, apoi se adauga prazul, rosiile si ardeii bine maruntiti, tarata, pulberile, uleiul, iar deasupra verdeturile taiate marunt.

F. CIORBE

39. Ciorba de urzici cu hrean

Ingrediente: 1 1/4 suc de tarata (vezi reteta 165), 1/4 litru zeama de gogonele sau castraveti murati (moare), 300 g urzici, 2 linguri tarata, 1 lingura hrean ras, 4-5 linguri ulei, 2 linguri pasta de rosii cruda (vezi reteta 75), 1/2 lingurita plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 ceapa, 1 legatura leustean cu asmatuchi.

Sucul cu moarea se pun în castron, în care se adauga urzicile bine spalate si tocate cat se poate de marunt cu ceapa, pulberile, tarata, uleiul, bine amestecat cu pasta de rosii, iar deasupra verdeturile taiate marunt si hreanul ras.

40. Ciorba de muguri de lucerna cu aroma de usturoi

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta cu aceleasi ingrediente, numai ca urzicile sunt înlocuite cu muguri fragezi de lucerna, iar hreanul cu 3-4 bulbi de usturoi bine pisati.

41. Ciorba de castraveti cu ceapa

Ingrediente: 4-5 castraveti, 1 ceapa mare de apa, 2-3 rosii, 1 legatura de verdeturi,4-5 linguri de ulei, 1 ardei gras, 1/2 lingurita pulbere de plante aromtatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 1/4 litri de varza murata (moare).

Sucul cu zeama de varza se pune în castron, în care se adauga castravetii (alesi cei mai fragezi) taiati cuburele cu tot cu coaja, ceapa si verdeturile taiate marunt odata cu rosiile si ardeiul, pulberile si uleiul.

42. Ciorba de radacinoase cu suc de rosii

Ingrediente: 1 1/4 suc de rosii, 1 morcov, 1 pastarnac, 1 felie de telina, 1 felie de sfecla rosie, 1 ceapa, 1 ardei gras, 1 legatura de leustean, marar si patrunjel, 1 lingurita pulbere de seminte de gogosari (vezi reteta 84), 1/2 lingurita pulbere de alge, 4-5 lingri ulei, 2 linguri tarata.

În sucul de rosii se adauga radacinoasele bine spalate, curatate (coaja se pune în suc vezi reteta 234) si date pe razatoare, ceapa, ardeiul, verdeturile taiate marunt, tarata, pulberile si uleiul.

43. Ciorba de radacina de leustean

Ingrediente: 200 g radacina de leustean, 1 1/2 litri suc din plante medicinale (vezi reteta 236), 3-4 linguri suc de catina (vezi reteta 76), 1 pastarnac, 1 ceapa, 1 legatura de asmatuchi cu frunza de papadie, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 2 linguri tarata, 4-5 linguri ulei, (ciorba acesta se prepara numai primavara devreme si toamna tarziu, cand radacina leusteanului este în repaus vegetativ).

ln castronul cu suc se adauga leusteanul si pastarnacul bine spalat si curatat (coaja se pune la suc vezi reteta 234) dat pe razatoare, ceapa si verdeturile taiate marunt, tarata, pulberile, uleiui, apoi sucul de catina cu care se acreste dupa gust. Se poate acri si cu zeama de varza, de gogonele, suc de castraveti murati sau suc de rosii.

G. ALTE PREPARATE

44. Sarmalute cu nuci

Ingrediente: 20 frunze de varza mrata, 15-20 nuci, 1 ceapa mare de apa, 4 legaturi verdeturi, 150 g unt, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimetare, 1/2 lingurita
pulbere de alge, 2 linguri ulei, 2 linguri tarata.

Miezul de nuca se taie felioare, se amesteca cu ceapa si 1 legatura de verdeturi taiate marunt, cu pulberile si tarata, apoi se încorporeaza cu untul care a fost frecat spuma. Frunzele de varza se scurg bine în maini (nici într-un caz nu se spala si nici nu se tin în apa), li se scoate nervura principala, se taie în bucati potrivite si se învelesc sarmalutele care se aseaza pe un postament de varza murata taiata fideluta amestecata cu 1 ceapa taiata marunt împreuna cu doua legaturi de verdeturi si un morcov ras. Peste sarmale se presara 1 legatura de verdeturi si se stropesc cu ulei care le da un aspect atragator.

45. Sarmalute cu ciuperci

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta numai ca nucile se înlocuiesc cu ciuperci de cultura (250 g) alese numai mici si mijiocii, bine spalate, tocate marunt, stropite cu putin suc de catina sau de lamaie, lasate 2 ore în repaus si apoi învelite în frunze foarte fragede de tataneasa sau spanac.

46. Sarmalute cu branza de vaci

Ingrediente: 20-25 frunze de salata verde, 350-400 g branza de vaci proaspata, 1 ceapa mare de apa, 75 g unt, 2 linguri de tarata, 2 legaturi de verdeturi, 2 linguri de ulei, cateva petale de nalba rosie de gradina, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare.

Branza bine maruntita se amesteca cu ceapa si cu o legatura de verdeturi taiate marunt, pulberile, tarata si untul frecat. Se învelesc sarmalutele în foi de salata, se aseaza pe platou, iar deasupra se presara o legatura de marar tocat, se stropesc cu ulei, apoi se presara petale de nalba taiate fideluta.

47. Sarmalute de germeni de soia

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta, numai ca branza este înlocuita cu crupe obtinute din boabe de soia germinate (vezi reteta 86) care se zvanta într-un

servet curat, se amesteca cu putina tarata de grau si se rasnesc,prin masina de rasnit nuci. Pasta obtinuta (crupele) cam 250 g se amesteca cu aceleasi ingrediente.

48. Sarmalute cu germeni de grau

Se prepara ca la reteta 58, numai ca branza se înlocuieste cu grau germinat (vezi reteta 85) care dupa ce i-a dat coltul de 2 milimetri se limpezeste bine, se zvanta într-un stergar curat, se amesteca cu 2-3 linguri tarata si se rasneste cu ajutorul masinii de rasnit nuci.Pasta obtinuta (350-400 g) se amesteca cu ingredientele din reteta amintita si se învelesc sarmalutele cu orice fel de frunze dupa dorinta.

49. Chiftelute de praz cu ciuperci

Ingrediente: 200 g praz, 250 g ciuperci macerate (vezi reteta 82), 150 g unt, tarata, 2 legaturi de verdeturi, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1 ceapa de apa, 5-6 foi de salata verde.

Prazul se taie cat mai fin fideiuta, ciupercile se dau de doua ori prin masina de tocat cu sita deasa odata cu ceapa. Se amesteca produsele mai sus enumerate, la care se adauga o legatura de verdeturi taiate fin, pulberile, untul frecat spuma si tarata cat cuprinde pentru a se obtine o pasta consistenta. Se presara putina tarata pe planseta. Compozitia se împarte în parti egale cu o lingura, apoi se formeaza chiftelutele care se aseaza pe platou iar peste ele se presara o legatura de verdeturi taiate marunt.

50. Chiftelute cu varza alba si ciuperci

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta, numai ca prazul este înlocuit cu varza alba, dulce, care dupa ce a fost taiata fideluta, se freaca putin în maini (fara a se stoarce) pentru a-si mai pierde din rigiditate.

5 1. Chiftelute cu nuci si ceapa

Ingrediente: 300 g nuci macinate, 1 ceapa mare de apa, 150 g unt, tarata sau faina integrala de hrisca, 2 legaturi de verdeturi, 5-6 foi de salata verde, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Nucile se amesteca cu ceapa si cu o legatura de verdeturi taiate marunt, cu tarata, cu pulberile si untul frecat spuma. Din compozitia obisnuita se formeaza chiftelutele care se aseaza pe farfurie, iar peste ele se presara o legatura de verdeturi taiate marunt.

52. Chiftelute de telina cu mere

Ingrediente: 250 g telina, 250 g mere, 1 ceapa mare de apa, tarata, 1 lingura de cremogen (vezi reteta 83), 2 legaturi de verdeturi, 1/2 lingurita de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita de alge, 5-6 foi de salata verde.

Telina bine spalata se curata (coaja se pune la suc-vezi reteta-234), se da pe razatoarea de sticla, totodata se dau si merele cu tot cu coaja. Se amesteca ambele produse, în care se adauga o legatura de verdeturi si ceapa taiata marunt, pulberile, untul frecat spuma, apoi tarata cat cuprinde pana se obtine o compozitie îngrosata din care se formeaza chiftelutele. Se pun pe farfurie, pe frunze de salata iar peste ele se presara 1 legatura de verdeturi taiate marunt.

53. Chiftelute de morcovi cu spanac

Ingrediente: 250 g morcovi, 250 g spanac, 200 g unt, 1 ceapa, 2 linguri de verdeturi, tarata sau faina integrala de ovaz, 1/2

50. Chiftelute cu varza alba si ciuperci

Se prepara întocmai ca la reteta precedenta, numai ca prazul este înlocuit cu varza alba, dulce, care dupa ce a fost taiata fideluta, se freaca putin în maini (fara a se stoarce) pentru a-si mai pierde din rigiditate.

5 1. Chiftelute cu nuci si ceapa

Ingrediente: 300 g nuci macinate, 1 ceapa mare de apa, 150 g unt, tarata sau faina integrala de hrisca, 2 legaturi de verdeturi, 5-6 foi de salata verde, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Nucile se amesteca cu ceapa si cu o legatura de verdeturi taiate marunt, cu tarata, cu pulberile si untul frecat spuma. Din compozitia obisnuita se formeaza chiftelutele care se aseaza pe farfurie, iar peste ele se presara o legatura de verdeturi taiate marunt.

52. Chiftelute de telina cu mere

Ingrediente: 250 g telina, 250 g mere, 1 ceapa mare de apa, tarata, 1 lingura de cremogen (vezi reteta 83), 2 legaturi de verdeturi, 1/2 lingurita de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita de alge, 5-6 foi de salata verde.

Telina bine spalata se curata (coaja se pune la suc-vezi reteta-234), se da pe razatoarea de sticla, totodata se dau si merele cu tot cu coaja. Se amesteca ambele

produse, în care se adauga o legatura de verdeturi si ceapa taiata marunt, pulberile, untul frecat spuma, apoi tarata cat cuprinde pana se obtine o compozitie îngrosata din care se formeaza chiftelutele. Se pun pe farfurie, pe frunze de salata iar peste ele se presara 1 legatura de verdeturi taiate marunt.

53. Chiftelute de morcovi cu spanac

Ingrediente: 250 g morcovi, 250 g spanac, 200 g unt, 1 ceapa, 2 linguri de verdeturi, tarata sau faina integrala de ovaz, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimntare, 1/2 lingurita pulbere de alge.

Morcovii dati pe razatoare se amesteca cu spanacul bine maruntit la mixer, pulberile, ceapa taiata marunt odata cu o lingura de verdeturi, untul batut spuma si tarata cat cuprinde. Se formeaza chiftelutele care se pun pe platou. Peste ele se presara o legatura de verdeturi taiate marunt.

54. Hribi cu sos maioneza de post

Ingrediente: 350 g de hribi (manatarci), 250 g maioneza de post (vezi reteta 24), 1 legatura de verdeturi, 2-3 linguri suc de catina (vezi reteta 76), 2 linguri tarata, cateva petale rosii de trandafiri.

Se aleg numai hribi mici si mijlocii, bine spalati, taiati felioare, (trebuie sa fie foarte proaspeti, sa nu depaseasca mai mult de 6 ore de la recoltare) se stropesc cu suc de catina si se lasa acoperiti 2 ore, apoi se presara peste ei tarata, iar peste ea se toarna maioneza. Se orneaza cu verdeturi taiate fin si petale de trandafiri taiate fideluta.

55. Rascovi cu sos de smantana

Se prepara ca la reteta precedenta, cu aceleasi ingrediente, numai ca hribii se înlocuiesc cu rascovi, iar maioneza cu sos de smantana care se prepara astfel: 250 g de smantana se amesteca bine cu 2 linguri de cremogen (vezi reteta 83), sau faina integrala de orz. În cazul ca se îngroasa prea mult sosul, se poate adauga putin lapte nefiert sau suc de tarata (vezi reteta 165). Se orneaza la fel ca mai sus.

56. Castraveti cu maioneza

Ingrediente: 3 castraveti murati, 1 morcov, 1 felie de telina, 1 ceapa mare de apa, 1 legatura de verdeturi, 1 gogoar, 10 masline negre, 2 linguri de tarata, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita,pulbere de alge, 250 g maioneza cu galbenusuri (vezi reteta 27).

Castraveti se taie felioare, morcovul si telina se dau pe razatoare, ceapa se taie marunt. Se amesteca aceste produse, la care se adauga pulberile, tarata, iar deasupra se toarna maioneza. Se decoreaza cu verdeturi, felioare de gogosari si jumatati de masline negre desarate.

57. Conopida cu sos de mustar, cu busuioc si ceapa

Ingrediente: 500 g conopida, 300 g sos de mustar (vezi reteta 28), 1 lingura faina de orez, 1 lingura de verdeturi, cateva petale de trandafiri rosii.

Conopida se desface buchetele, li se scutura cozile, se aseaza în farfurie, se presara faina de orez peste ele, apoi se toarna sosul.
Deasupra se presara verdeturile taiate marunt si petalele fideluta.

58. Creson cu maioneza si pasta de caline

Ingrediente: 300 g creson de apa, 250 g maioneza de post cu pasta de caline (vezi reteta 79), o mana de petale de nalba de gradina, 2-3 linguri de tarata, 1 legatura de patrunjel cu
asmatuchi, 1 ceapa de apa.

Cresonul de apa (ales numai varfurile) se spala în mai multe ape, se pune pe un servet sa se scurga bine de apa (apoi se opresc separat 10-12 varfuri frumoase), se pune pe platou, se amesteca cu ceapa de apa taiata marunt, tarata si se adauga în el si jumatate din maioneza.
Se taseaza frumos apoi se îmbraca cu maioneza ramasa. Deasupra se adauga (cat mai estetic) varfurile de creson si se presara printre ele
petale albe taiate fideluta.

59. Spanac cu sos de smantana

Ingrediente: 300 g spanac, 250 g smantana, 2 linguri de tarata, galbenusuri crude, 1 ceapa de apa, 1 legatura de salvie, menta si levantica, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 lingurita pulbere de seminte de gogosari (vezi reteta 84), cateva petale de trandafiri rosii.

Spanacul bine spalat, taiat fideluta se amesteca cu tarata, ceapa taiata marunt, pulberile si jumatate din smantana. Se aseaza pe platou tasandu-se, apoi se îmbraca cu smantana ramasa în care s-au adaugat galbenusurile si cremogenul. În cazul ca s-a îngrosat prea mult, se mai poate adauga putin lapte nefiert sau suc de tarata (vezi reteta 165). Deasupra se presara plantele aromate si petalele rosii taiate fideluta.

60. Dovlecei cu sos de rosii

Ingrediente: 400 g dovlecei în floare, 1/2 kg rosii, 150 g smantana, 2-3 linguri cremogen, 2 linguri tarata, 2 legaturi verdeturi, 1 felie de sfecla rosie, 1 morcov, 1 lingurita de plante aromatice si condimntare, 1/2 lingurita de alge.

Dovleceii bine spalati, stersi, se dau pe razatoare cu tot cu coaja sau se taie felioare cat mai subtiri, se amesteca cu tarata, pulberile si sosul de rosii care se prepara dupa cum urmeaza: rosiile bine coapte (dar nu trecute din copt), se taie marunt, se trec prin ciur, se amesteca cu cremogenul si smantana. Deasupra se presara verdeturile taiate marunt, iar pe marginea platoului se pun intercalate movilite mici de sfecla rosie (care a fost data prin razatoare) si felioare subtiri de, morcovi.

61. Rosii cu sos de smantana

Ingrediente: 600 g rosii, 300 g smantana, 1 ceapa de apa, 1 lingurita de miere, 2 linguri tarata, 2 legaturi verdeturi, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 ardei gras verde sau 4-5 foi de salata verde, 2 linguri cremogen, 1 galbenus crud.

Se aleg rosii frumoase bine coapte (dar nu trecute din copt), se spala, se sterg, se taie felioare, se amesteca usor cu tarata, 1 legatura de verdeturi si ceapa taiata marunt. Peste ele se adauga smantana care a fost bine amestecata cu mierea si cremogenul. În caz ca sosul iese prea îngrosat se poate, subtia dupa dorinta cu putin lapte nefiert sau suc de tarata (vezi reteta 165). Se orneaza cu verdeturi, ardei sau foi de salata tasandu-se, apoi se îmbraca cu smantana ramasa în care s-au adaugat galbenusurile si cremogenul. În cazul ca s-a îngrosat prea mult, se mai poate adauga putin lapte nefiert sau suc de tarata (vezi reteta 165). Deasupra se presara plantele aromate si petalele rosii taiate fideluta.

60. Dovlecei cu sos de rosii

Ingrediente: 400 g dovlecei în floare, 1/2 kg rosii, 150 g smantana, 2-3 linguri cremogen, 2 linguri tarata, 2 legaturi verdeturi, 1 felie de sfecla rosie, 1 morcov, 1 lingurita de plante aromatice si condimntare, 1/2 lingurita de alge.

Dovleceii bine spalati, stersi, se dau pe razatoare cu tot cu coaja sau se taie felioare cat mai subtiri, se amesteca cu tarata, pulberile si sosul de rosii care se prepara dupa cum urmeaza: rosiile bine coapte (dar nu trecute din copt), se taie marunt, se trec prin ciur, se amesteca cu cremogenul si smantana. Deasupra se presara verdeturile taiate marunt, iar pe marginea platoului se pun intercalate movilite mici de sfecla rosie (care a fost data prin razatoare) si felioare subtiri de, morcovi.

61. Rosii cu sos de smantana

Ingrediente: 600 g rosii, 300 g smantana, 1 ceapa de apa, 1 lingurita de miere, 2 linguri tarata, 2 legaturi verdeturi, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice si condimentare, 1/2 lingurita pulbere de alge, 1 ardei gras verde sau 4-5 foi de salata verde, 2 linguri cremogen, 1 galbenus crud.

Se aleg rosii frumoase bine coapte (dar nu trecute din copt), se spala, se sterg, se taie felioare, se amesteca usor cu tarata, 1 legatura de verdeturi si ceapa taiata marunt. Peste ele se adauga smantana care a fost bine amestecata cu mierea si cremogenul. În caz ca sosul iese prea îngrosat se poate, subtia dupa dorinta cu putin lapte nefiert sau suc de tarata (vezi reteta 165). Se orneaza cu verdeturi, ardei sau foi de salata.

62. Gulioare cu gust de smantana

Se prepara intocmai ca la reteta precedenta, numai ca gulioarele curatate (coaja lor se pune la suc vezi reteta 234), se dau pe razatoare, iar în sos se adauga 2 linguri pasta de rosii cruda (vezi reteta 75).

H. DULCIURI

Toate felurile de dulciuri din cruditati se consuma (ca si fructele) pe stomacul gol sau la 4 ore dupa masa, daca mancarurile au fost combinate corect.

63. Crema la pahar cu smantana

Ingrediente: 3 linguri de cremogen (vezi reteta 83), 4 linguri de tarata, smantana, miere, coaja rasa de la o lamaie sau o portocala, 1 lingurita tinctura de propolis (vezi reteta 87), 1 lngurita rom, cateva petale de trandafiri rosii, cateva frunzisoare de menta si salvie, 2-3 linguri suc de morcovi (vezi reteta 137).

Se amesteca cremogenul cu tarata, coaja rasa de la o lamaie sau o portocala, tinctura, romul sucul de morcovi, smantana cat cuprinde pentru a se obtine o compozitie potrivit de îngrosata, in care se adauga miere dupa gust (nu este necesar sa fie prea îndulcita). Se amesteca bine si se pune în pahar cu picior (cupe). Deasupra se decoreaza cu frunzisoare de plante si petale de trandafiri taiate fideluta.

64. Crema la pahar cu pasta de catina

Se prepara ca la reteta prcedenta, numai ca in compozitie se aduga si o lingura pasta de catina (vezi reteta 77) care îi da un gust exceptional.

65.Crema la pahar cu pasta de caline

Se prepara ca la 75; numai ca înainte de a se adauga smantana se pun 2 lingurite pasta de caline (vezi reteta 79) care îi da un gust deosebit de placut.

H. DULCIURI

Toate felurile de dulciuri din cruditati se consuma (ca si fructele) pe stomacul gol sau la 4 ore dupa masa, daca mancarurile au fost combinate corect.

63. Crema la pahar cu smantana

Ingrediente: 3 linguri de cremogen (vezi reteta 83), 4 linguri de tarata, smantana, miere, coaja rasa de la o lamaie sau o portocala, 1 lingurita tinctura de propolis (vezi reteta 87), 1 lngurita rom, cateva petale de trandafiri rosii, cateva frunzisoare de menta si salvie, 2-3 linguri suc de morcovi (vezi reteta 137).

Se amesteca cremogenul cu tarata, coaja rasa de la o lamaie sau o portocala, tinctura, romul sucul de morcovi, smantana cat cuprinde pentru a se obtine o compozitie potrivit de îngrosata, in care se adauga miere dupa gust (nu este necesar sa fie prea îndulcita). Se amesteca bine si se pune în pahar cu picior (cupe). Deasupra se decoreaza cu frunzisoare de plante si petale de trandafiri taiate fideluta.

64. Crema la pahar cu pasta de catina

Se prepara ca la reteta prcedenta, numai ca in compozitie se aduga si o lingura pasta de catina (vezi reteta 77) care îi da un gust exceptional.

65.Crema la pahar cu pasta de caline

Se prepara ca la 75; numai ca înainte de a se adauga smantana se pun 2 lingurite pasta de caline (vezi reteta 79) care îi da un gust deosebit de placut.

H. DULCIURI

Toate felurile de dulciuri din cruditati se consuma (ca si fructele) pe stomacul gol sau la 4 ore dupa masa, daca mancarurile au fost combinate corect.

66. Crema la pahar cu suc de morco

Ingrediente: 250-300 ml suc de morcovi, 4 linguri de cremogen (vezi reteta 83), 3 linguri de faina integrala de orz sau tarata, 1 lingura tinctura din muguri de plop negru (vezi reteta 88), 2 linguri de rom, coaja rasa de la o lamaie, 1 lingura suc de catina (vezi reteta 76) sau de lamaie, miere, 1 lingura seminte de in, 1/2 lingurita pulbere de plante aromatice.

Cremogenul se amesteca cu tarata sau faina, tinctura, romul, sucul de catina, apoi cu sucul de morcovi si putina miere. Crema obtinuta se pune în cupe, iar deasupra se presara seminte de in.

67. Tort de iarna cu germeni de grau

Ingrediente pentru foi: 500 g germeni de grau (vezi reteta 85), tarata, 200 g unt, miere, coaja rasa de la o lamaie si sucul ei, 1/2 lingurita de pulbere de alge, 1 felie de sfecla rosie, 1 lingurita tinctura de propolis (vezi reteta 87), 2 linguri de rom.

Crema pentru umplut: 150 g crupe din germeni de soia (vezi reteta 86), 250 g pastarnac ras, 150 g unt, coaja rasa de la o portocala, 1 lingura pasta de catina (vezi reteta 77), miere, 1 lingura de esenta de rom, tarata, 600 g frisca pentru îmbracat tortul, 2 linguri seminte de mac.

Germenii de grau se pregatesc ca la nr. 85, apoi se amesteca cu sfecla data pe razatoarea de sticla, untul frecat spuma, pulberile, tinctura, romul, putina miere (nu este necesar prea îndulcit) si tarata cat cuprinde pentru a se obtine o compozitie mai îngrosata, care se împarte în doua parti egale. Una se aseaza pe tartiera, se taseaza cat mai egal cu lama cutitului înmuiata în apa din cand în cand, apoi se aseaza compozitia deschisa la culoare, ce se presara din soia germinata (vezi reteta 86) care se amesteca cu tarata cat cuprinde (dupa ce a fost trecuta prin masina de rasnit nuci), cu pastarnacul ras fin, putina miere, coaja de portocala rasa, pasta de catina si esenta de rom. Se aseaza apoi compozitia cu germeni de grau, iar pe margini se îmbraca în frisca, peste care se presara semintele de mac.
Se tine la frigider 3 ore, apoi se taie în forma de raze (ca orice tort).

68. Tort de vara cu petale de trandafiri rosii

Ingrediente pentruu foi: 12 linguri de cremogen, 400 ml lapte nefiert, 200 g de unt, faina integrala de ovaz sau tarata, miere, 1/2 lingurita pulbere din plante aromatice, 1 lingurita tinctura de propolis, coaja rasa de la o lamaie si sucul ei.

Compozitia pentru umplut: 500 petale rosii de trandafiri, 150 g unt, miere, 1 lingurita pasta de catina (vezi reteta 77), coaja rasa de la o portocala, o lingurita tinctura de propolis, tarata.

Crema pentru îmbracat tortul: 5 linguri de cremogen, 2 galbenusuri crude, 1 pahar suc de morcovi (vezi reteta 137) sau suc de tarata (vezi reteta 165), 2-3 linguri pasta de catine (vezi reteta 92), miere, fructe de sezon.

Cremogenul se amesteca cu faina de ovaz, laptele, pulberile, tinctura, untul frecat spuma, coaja si zeama de lamaaie, putina miere (nu este necesar prea dulce). Compozitia trebuie sa aiba consistenta mamaligii pripite. Se împarte în doua parti egale, procedand întocmai ca la reteta precedenta. La mijloc se aseaza compozitia urmatoare: petalele de trandafir se maruntesc fin, se amesteca cu putina miere, pasta de catina, untul frecat spuma, coaja de portocala, tinctura si tarata cat cuprinde. Se îmbraca în crema preparata din cremogen amestecat cu suc de morcovi, galbenusuri, pasta de caline, apoi se decoreaza dupa fantezia gospodinei cu fructe din sezonul respectiv. Se tine la frigider 3 ore apoi se taie tort în forma de raze.

69. Compot din fructe indigene

Ingrediente: 100 g cirese, 100 g visine, 100 g zmeura, 100 g coacaze negre, 100 g coacaze rosii, 100 g dude, 2 linguri de rom, 1 lingurita tinctura, de propolis (vezi reteta 87), putina miere, 400 ml suc din flori de fîn (vezi reteta 237), cateva frunzisoare de menta si petale rosii de nalba de gradina.

Fructele bine spalate se pun în compotiera, peste ele se toarna romul, tinctura si mierea bine amestecata cu sucul. Deasupra se presara menta si trandafirul taiate fideluta. Se consuma imediat ce a fost preparat.

70. Compot din fructe exotice

Ingrediente: 2 portocale, 1 lamaie, 3 banane, 3 mandarine, 3-4 linguri de rom, 1 lingurita tinctura de muguri de plop negru, 600 ml de suc de fructe indigene (vezi reteta 235), cateva frunzulite de salvie si petale rosii de trandafiri.

Se curata fructele de coaja (care se pun la suc (vezi reteta 235), portocalele si mandarinele se desfac in felii, lamaia se taie felioare cat se poate de subtiri, iar bananele ceva mai grosute. Se pun în compotiera, se toarna peste ele romul, tinctura si sucul indulcit.

Deasupra se presara salvia si trandafirul taiat fideluta.

71. Prune umplute cu nuci

Ingrediente: 30 de prune brumarii din varietatea „tuleu gras", 15 nuci, petale de trandafiri de la 5-6 flori rosii, cateva frunzisoare de busuioc.

Prunelor li se scot samburii, în locul lor se pun cate 2 miezuri de nuca. Dupa ce s-au umplut se aseaza pe un postament de petale de trandafiri rosii sau roz si frunze de busuioc stropite cu 2 linguri de coniac care au fost amestecate cu 1 lingurita tinctura de propolis (vezi reteta 87), dupa ce au fost puse în prealabil pe platou.

J. CATEVA RETETE CASNICE

72. Paine coapta la soare

Painea coapta la soare sau pe calorifer se prepara din faina integrala cernuta prin sita rara, in felul urmator: 200 g faina tinuta 2-3 ore la cald, se pune într-un castron se formeaza o gropita în mijlocul ei, se adauga apa putina, pana cuprinde aproape întreaga cantitate de faina. Se ia la framantat cu mana pana ce se încorporeaza toata faina. Aluatul trebuie sa fie tare si bine framantat. Se împarte în trei parti egale, se presara o mana de tarata pe planseta, se ia o parte din aluat se formeaza cu mainile mai intai un sul rotund, apoi se întinde cu ajutorul sucitorului sau (la nevoie) cu o sticla, o foaie groasa de 4 milimetri,lunga de aproximativ 40 cm si lata de 9 cm.
La fel se procedeaza si cu celelalte doua bucati de aluat. Toate trei foi se aseaza la 1 cm una de alta (ca sa aiba aer suficient între ele) pe o sita cu ochiuri patrate de minimum 1 cm, sau pe un gratar scos din frigider. Se cresteaza usor pe latime la distanta de aproximativ 4 cm (ca sa se poata rupe cu usurinta dupa ce se usuca). Sita sau gratarul se pun la soare suspendate (ca sa circule aerul pe toate partile). Trebuie urmarita o zi cu mult soare, calduroasa, la care se usuca (coace) complet in 4-5 ore. Se poate usca si in poduri cu acoperis de tabla sau pe calorifer, pe marginea plitei, iarna. Pîinea coapta (uscata) se rupe în bucati pe urmele crestaturilor, se pune in punga de hartie si se pastreaza la frigider. Pentru o persoana ajunge pentru 7 zile.

73. Prepararea painii din germeni de grîu

250 g grîu germinat (vezi reteta 85) bine limpezit, se zvanta într-un servet curat, tavalit de cateva ori, apoi se amesteca cu 3-4 linguri de tarata, se da prin masina de rîsnit nuci. Pasta obtinuta se amesteca cu faina integrala sau tarîta cît cuprinde, se framînta bine un aluat tare, care se imparte in trei parti egale. In continuare se procedeaza ca la reteta precedenta.

Pîinea din germeni este si mai de folos organismului. Pentru persoanele care poarta proteza, sau au dantura mai subreda, este putin mai dificil, deoarece este bine sa fie înmuiata mai înainte de a fi consumata. Cei care suporta, pot consuma, în loc de pîine, tarîta, faina integrala de grîu, de secara, de hrisca, de ovaz, de mei, etc.

74. Suc de rosii

Se aleg rosii frumoase, sanatoase, bine coapte (dar nu trecute din copt), se maruntesc la mixer. Sucul obtinut se pune în sticle de 1litru. În fiecare sticla se pun suvite de hrean (60 g la litru). Deasupra se pune un deget ulei. Se închid ermetic si se pastreaza la loc întunecos si rece, timp de 12 luni fara a-si schimba gustul.

Fara hrean, sucul pus în pungi de plastic –umplute numai pe trei sferturi - culcate în sertar la congelator, se pastreaza foarte bine.

75. Pasta de rosii

Sucul, obtinut ca la reteta precedenta, se pune în saculet dublu de tifon, agatat deasupra unui vas (fara pete de rugina), sa stea 6 ore la racoare. Pasta obtinuta se pastreaza, fie în pungi (mai goale) legate strîns, în congelator, fie cu suvite de hrean, calculate (60 g la 1 Kg pasta). Sucul ramas se pastreaza ca la reteta precedenta, dar se poate consuma si imediat.

76. Suc de catina alba de rîu

Catina se recolteaza între 15 august si 15 septembrie, cînd este ajunsa la deplina maturitate. Se procedeaza ca la sucul de rosii.

77. Pasta de catina

Se procedeaza ca la pasta de rosii, numai ca pasta de catina care se foloseste la dulciuri sau sucul ei nu trebuie sa aiba gustul de hrean.

78. Suc de caline

Calinele ajung la maturitate în prima jumatate a lunii octombrie.
Sucul se prepara din aceste fructe ca si cel de rosii si se pastreaza închis ermetic (fara hrean).

79. Pasta de caline

Se obtine ca si pasta de rosii, se pastreaza mai bine ca pasta de rosii (fara hrean) chiar în afara congelatorului.

80. Hribi (mînatarci) uscati

Se aleg hribi numai mici si mijlocii, se taie felioare (in conditii casnice), se însira pe ata ca margelele (dar cu mica distanta între ele), se usuca la soare, în poduri cu acoperis de tabla, sau dati la cuptor,dupa ce s-a scos pîinea coapta.Se pastreaza în recipiente de sticla bine închise.

81. Pulbere de hribi (mînatarci)

Hribii bine uscati se transforma în pulbere, dar numai pentru 7-8 zile, altfel îsi pierd gustul placut aromat. Se foloseste la diferite sosuri la rece carora le da o aroma deosebit de placuta.

82. Ciuperci macerate

Se culeg ciupercile de cultura numai mici si mijlocii, se spala, se pun în borcane de sticla cu bulbi (catei) de usturoi printre ele, (5-6 bulbi la un borcan de doi litri), foi de dafin. Peste ele se toarna olet de 9 grade îndoit cu apa. Deasupra se pun crucis doua ramurele de cimbru, 4-5 suvite de hrean, se leaga strîns si se pastreaza în loc rece si întunecos. Se pot consuma chiar dupa 24 de ore, fiind foarte gustoase.

83. Cremogenul

Cremogenul este un produs fin de porumb, care se obtine din expandarea malaiului extra care se foloseste la fabricarea pufuletilor de porumb. Aceasta pulbere fina, de culoare galbena, este cel mai bun liant, folosit atît în aperitive, sosuri, cît si la diferite creme si torturi. Termenul de garantie de la data fabricatiei este de 90 zile.

84. Pulberi de seminte de gogosari

Toamna, cînd bunele gospodine pun gogosarii la otet, pentru iarna, de multe ori îi taie in jumatati sau sferturi si cotorii îi dau la gunoi. Este bine ca semintele sa se recolteze si sa se puna la uscat la soare, iar în timpul iernii sa fie transformate în pulberi care sa fie adaunate la diferite preparate culinare, carora le da gust deosebit de placut, îmbogatindu-le totodata cu enzime, vitamine, minerale si multe altele.

85. Germeni de grîu

Grîul din ultima recolta, ales de corpuri straine, se pune la înmuiat 48 de ore, schimbîndu-i apa si limpezindu-l de doua ori pe zi. Se aseaza apoi într-o tava emailata (fara pete de rugina), se stropeste cu putina apa calda, se acopera cu o foaie de polietilena de culoare închisa si se tine la cald, avand grija ca dimineata si seara sa fie bine limpezit. Se pastreaza mereu umed. Vara încolteste în doua zile,

iarna în 4 zile. Cînd coltisorul este de 2 milimetri, se limpezeste si se poate consuma. Pentru mai mult timp se pastreaza pus în punga la congelator.

86. Germeni de soia

Se procedeaza ca la reteta precedenta, numai ca soia încolteste mult mai greu decît grîul. Germenii de soia, cît si crupele obtinute din bobul germinat în 9 zile au multe întrebuintari în „bucataria fara foc", fiind foarte apreciata pentru ca soia este bogata în proteine.

De exemplu: 1 kg de soia este echivalent în proteine si grasimi cu 57 oua de gaina, 7 1/2 litri lapte asa cum se mulge de la vaca si aproape 4 kg de carne macra.

87. Tinctura de propolis.

5 g propolis, bine maruntit, se pune într-o sticluta, iar peste ele se toarna 50 ml alcool de 98 grade. Se închide ermetic. Se lasa la macerat 10 zile, agitîndu-se zilnic de 3-4 ori. Se filtreaza. Peste propolisul ramas (5 grame) se toarna din nou alcool de 98 grade (50 ml) si se procedeaza la fel.

Aceasta tinctura se poate folosi ca medicament, dar si ca aliment, dînd gust deosebit de placut în numeroase preparate culinare obtinute la rece.

88.Tintura de muguri de plop negru

30 g pulbere de muguri de plop negru se pun într-o sticluta, peste ei se toarna 100 ml alcool de 98 grade. În continuare se procedeaza ca la reteta precedenta, avînd aceleasi substante ca si propolisul de stup, are aceleasi întrebuintari ca medicament si ca aliment.

K. CONSERVE CU MIERE (LA RECE)

Pentru a reusi si pentru a fi utile, conservele din fructe în miere trebuie sa fie preparate din fructe proaspete, de calitate si bine coapte.

89. Mierea de albine

Mierea de albine, datorita continutului ei bogat în enzime, vitamine si substante minerale, este un bun vitaminizator al organismului si vine în completarea celorlalte alimente consumate. Ea nu trebuie considerata un aliment, ci un medicament. Consumata zilnic dimineata, cîte o lingurita pe stomacul gol, ajuta la evitarea îmbolnavirilor de cancer, paralizii, hepatite, etc.

90. Visine în miere

1 kg. de visine bine coapte, se curata de codite si sîmburi, punandu-se într-un borcan. Peste visine se toama 4 kg. de miere.
Borcanul se înfasoara cu hîrtie închisa la culoare. Se lasa la loc uscat timp de 6 saptamîni . Se scot apoi usor visinile cu o paleta, se pun în alt borcan, iar peste ele se toarna mierea în care au fost macerate ca sa fie bine cuprinse. Se leaga cu celofan si se pastreaza la loc racoros si uscat. Visinile astfel preparate se pot utiliza fie ca dulceata, fie în componenta altor preparate: salate, compoturi, prajituri, etc,

Înainte de a fi utilizate în diverse preparate, visinile se lasa sa se scurga de sirop într-un vas emailat. Siropul rezultat se poate folosi si separat sau pastra la rece în borcan acoperit, sub forma de sirop de visine. Se foloseste mult în „bucataria fara foc".

91. Cirese negre conservate în miere

Se prepara în acelasi mod ca si visinile. În cazul în care ciresele nu sunt amare, se pune în borcan si o ramurica de pelin. Se pot utiliza ca si visinile fie consumate direct, fie în diverse preparate.

92. Caline conservate în miere

Calinele utilizate în conserve sunt bune cele recoltate în luna octombrie. Dupa ce au fost spalate si li s-au îndepartat coditele, se procedeaza în acelasi mod atat la conservare, pastrare si utilizare ca la visinile conservate în miere.

93. Scoruse conservate în miere

Scorusele se recolteaza în aceeasi perioada ca si calinele. Procedeul de conservare, pastrare si utilizare este acelasi ca la visine.

94. Cuisoare conservate în miere

Cuisorul este un arbust care are flori galbene, cu 4 petale unite dand impresia de cui, de unde i- se trage si denumirea. Înfloreste de timpuriu iar fructele, mici, negre, se coc în toiul verii.

Se recolteaza cand sunt bine coapte si se conserva folosind aceeasi reteta ca cea de la visine conservate în miere.

95. Macese conservate în miere

Macesele se recolteaza în prima parte a lunii septembrie, cand sunt în perioada optima si continutul lor în enzime, vitamine si substante minerale este ajuns la maxim. Se spala bine, apoi cu ajutorul unui brigeag cu lama fina, bine ascutit, se despica pe rand fiecare pentru a li se scoate semintele cu tot cu pufusorul existent pe langa ele. Dupa ce aceasta operatie a fost terminata, se procedeaza ca la reteta „visine conservate în miere".

De asemenea, se utilizeaza si celelalte fructe conservate în prepararea diverselor produse, dar mai ales pentru ornamentare.

96. Gutui conservate în miere

Se aleg gutuile coapte, fara pete, aromate. Se lasa sa stea pe un raft timp de 5-6 saptamani. Se spala, se sterg, se dau apoi prin razatoarea cu gauri mari cu tot cu coaja. În continuare, se procedeaza ca la retetele precedente. Se pot utiliza si gutui taiate felii cu conditia sa fie foarte subtiri.

97. Catina alba de rîu conservata în miere

Fructele de catina se recolteaza în a doua jumatate a lunii august, se spala bine, apoi se pun în borcan. La 1 kg fructe se adauga 4 kg miere. În continuare, se procedeaza în acelasi mod ca la celelalte retete de fructe conservate în miere.

98. Lamai conservate in miere

Lamîile conservate în miere se pot pastra proaspete si timp de 12 luni. Se iau lamîile, se spala, se sterg si se pun în apa fierbinte timp de 1 min. Se taie apoi felioare subtiri cu tot cu coaja si se pun si celelalte fructe pastrandu-se aceleasi proportii. În continuare, se procedeaza în acelasi mod ca la visinile conservate în miere.

99. Portocale conservate în miere

Pentru conservare se aleg portocale tari, proaspete, fara sa fie patate sau lovite. În continuare, se procedeaza în acelasi mod ca la lamîi conservate în miere.

100. Banane conservate în miere

Bananele folosite trebuie sa fie coapte bine, dar nu prea tare. Se curata de coaja, se taie rondele nu prea groase si în continuare se procedeaza ca la visine conservate în miere.

101 . Muguri de plop negru, conservati în miere

Mugurii de plop negru se recolteaza în a doua jumatate a lunii februarie si chiar în prima jumatate a lunii martie. Mugurii au aceleasi substante ca si propolisul. 1 kg. muguri alesi se pun la macerat în 4 kg. miere. Dupa 6 saptamani mugurii macerati se scurg de miere si se pot utiliza în cantitati mici la preparate cu alte fructe.
Siropul rezultat se poate utiliza de asemenea pentru prepararea diferitelor produse alimentare sau consuma cu apa distilata.

102. Flori de urzica moarta alba conservate

în miere

Florile de urzica moarta se recolteaza din mai pana în octombrie.
Pentru conservarea lor în miere se utilizeaza aceleasi cantitati si acelasi mod ca la visine conservate in miere.

Se pot servi ca dulceata, sau garnitura la diferite preparate în "bucataria fara foc"

103. Petale de trandafir conservate în miere

Se pot conserva în miere petalele de la orice varietate de trandafiri de preferinta rosii. In rest se procedeaza ca la celelalte retete, utilizand aceleasi cantitati si mod de preparare.

104. Creson conservat în miere

Cresonul care se utilizeaza la conservare este cel crescut în balti sau pe marginea, paraielor cu apa curata. De la creson se utilizeaza numai varfurile plantei, se spala, se scurg, se taie marunt si se amesteca 1 kg de creson cu 4 kg de miere. Dupa 6 saptamani cresonul se scoate, se scurge de miere.

Se poate utiliza ca dulceata, adaosuri la diverse preparate, iar siropul se consuma cu apa distilata sau altfel, dupa dorinta.

105. Orz verde conservat în miere

Tijele de orz verde se recolteaza cand acestea ajung la o înaltime de 20-30 cm. Se cantaresc 1 kg de tije, se spala, se taie marunt cu un cutit bine ascutit cat se poate de fin, se piseaza, apoi se pun la macerat cu 4 kg. miere timp de 6 saptamani. Se scot din miere si se pun în alt vas în care sunt 4-5 litri apa la temperatura camerei. Se lasa sa stea timp de 24 ore, se scurge presandu-se bine. Siropul obtinut se conserva in sticle bine acoperite si tinandu-se la loc uscat si rece. Se consuma dupa dorinta. Nu dureaza mai mult de 7 zile.

106. Florile de salcam conservate in miere

Florile de salcam utilizate sunt cele înflorite în proportie de 75-80% în momentul recoltarii pentru conservare. Se desprind de pe axul principal si se pun într-un borcan respectand proportiile ca la retetele precedente.
Dupa ce s-au macerat, se procedeaza ca la celelalte retete.

107. Florile de soc conservate in miere

La fel ca florile de salcam, florile de soc trebuie sa fie înflorite în proporpe de 75-80 % în momentul recoltarii pentru conservare. In continuare se procedeaza ca la orz verde conservat în miere.

108. Florile de papadie conservate in miere

Florile de papadie se recolteaza atunci cand sunt bine înflorite si anume dimineata, între orele 10-15. In continuare se procedeaza dupa aceasi reteta de conservare ca la visine, conservate în miere.

109. Flori de galbenele conservate in miere

Se procedeaza în acelasi mod ca la flori de papadie conservate în miere.

110. Frunze de angelica si salvie conservate în miere

Frunzele de angelica utilizate la conservare sunt cele dinainte de înflorire. Împreuna cu frunzele de salvie se spala, se scurg bine. Se pun în proportie de 700 g, frunze de angelica si 100 g frunze de salvie. În continuare se procedeaza ca la visine conservate în miere.

L. SUCURILE DE LEGUME SI FRUCTE

Cu aceste sucuri se trateaza bolile, pe cale naturala, mentinandu-se o sanatate perfecta. Consumul continuu de alimente gatite (fierte) cu un înalt grad de prelucrare, este urmat de degenerarea progresiva a celulelor si tesuturilor. Nu exista nici un medicament care sa poata furniza sangelui substanta necesara pentru regenerarea acestuia.

Sucurile de legume si fructe sunt adevarate substante care ajuta la regenerarea organismului prin continutul bogat în aminoacizi, saruri minerale, enzime si vitamine cu conditia sa fie preparate proaspete, crude si fara conservanti.

Fibra legumelor este acea parte care contine cel mai bogat sortiment de substante necesare organismului. Pentru a putea profita de aceasta, trebuie sa le mestecam bine, proaspete fiind.

Trebuie ca treptat, fara o trecere brusca, omul sa se obisnuiasca sa consume multe cruditati, consultand în prealabil o persoana care practica de mai multa vreme regimul si care poate da indicatii foarte precise asupra sistemului de administrare.

Fructele trebuie sa fie ajunse la maturitate în momentul consumului si nu trebuie consumate împreuna cu alte alimente care contin zaharuri. Se vor consuma cu cca. 1/2 ora înainte de masa sau la 3 ore dupa masa, asa fel ca ele sa poata furniza organismului substantele necesare.

Sucurile de legume si fructe sunt de un real folos pentru ca introduc în organism substante utile si care se pierd de regula prin prepararea termica a legumelor si fructelor.

La extragerea sucului este esential ca fibrele sa fie complet terciuite, astfel încat principiile alimentare vitale sa fie trecute în lichid. Legumele sau fructele mai putin zemoase, se zdrobesc bine
numai dupa ce se îmbiba cu putina apa. Astfel vitaminele si enzimele trec în totalitate în suc.

Sucurile nu trebuie considerate alimente concentrate, desi ele sunt hranitoare si sanatoase.

Toate legumele, fructele si zarzavaturile se vor folosi în stare proaspata.

111 . Suc de rosii (I)

Rosiile, bine copte, se dau prin ciur emailat sau mixer. Sucul rezultat se toarna in sticle lasandu-le goale cam de trei degete. Se iau radacini de hrean, se spala bine, se taie suvite în lungime si se introduc în sticlele cu suc. Se completeaza cu suc, se inchid ermetic sticlele si se pastreaza la loc întunecos si rece. Inainte de a fi servit se scoate hreanul.

In acest mod se pastreaza timp de 12 luni.

112. Suc de rosii (II)

Rosiile, bine coapte, spalate si stoarse prin ciur emailat, se pun la scurs într-un tifon dublu. Se lasa sa se scurga bine timp de 8 ore.

Sucul obtinut se amesteca cu aspirina dizolvata în putina apa rece (3 tablete la 1 litru), se toarna în sticle, se pune deasupra un strat de un deget de ulei, se astupa ermetic si se pastreaza la loc uscat,
întunecos si rece.

113. Suc de rosii (III)

Rosiile foarte coapte, se curata de coaja si se strivesc cu mana într-un ciur de email. Sucul rezultat se consuma imediat. Este un tonic foarte bun, bogat în vitamine, enzime, saruri minerale si este de asemenea foarte util în tratamentul bolilor de rinichi si vezica biliara. Sucul astfel preparat, proaspat consumat, este, un bun calmant al durerilor stomacale, fiind un bun alcalinizant.

114. Suc de Watereresse (planta turntoare de apa)

Este o planta turatoare, de apa, folosita ca salata. Sucul acestei plante are un continut exceptional de sulf, care depaseste 1/3 din totalul celorlalte minerale si saruri, împreuna, aproape 40% din elementele care formeaza acizi, cuprind un mare procent de sodiu, fosfor si calciu.
Fiind un curatitor puternic al intestinului, nu va fi consumat singur, ci amestecat cu suc de morcov sau telina.

Dintre elementele alcaline predomina potasiu (peste 20%), sodiu (8%), magneziu (60 %) si fierul (0, 12 %).
Amestecat cu suc de morcov, spanac, laptuca si frunze de gulie, formeaza o combinatie care, contine elemente esentiale pentru regenerarea sangelui si în special pentru accelerarea schimbului de oxigen în circuitul sanguin. Este un mijloc, excelent de tratare a anemiei, hipotensiunii arteriale, slabiciunii generale.
Sucul Watereresse combinat cu suc de morcov, spanac, frunze de gulie, ajuta la dizolvarea fibrinei din singele coagulat în hemoroizi si în multe feluri de tumori.
O doza zilnica de un litru suc combinat ca mai sus, cu eliminarea completa a fainii albe, sarii, zaharului si carnii din hrana,consumata vie, dizolva orice tumoare pe cale naturala într-o perioada de 1-6 luni fara nici o interventie chirurgicala.

115. Suc de anghinare (tuberculi)

Se storc 4 ka. de anghinare din care se obtin aproximativ 1,5 l suc. Acesta este bogat in elemente, minerale alcaline, în special potasiu, care reprezinta peste 50% din totalul celorlalte elemente minerale.
Aceasta leguma în stare cruda contine enzime si o mare cantitate de insulina. Aceasta este o substanta asemanatoare amidonului si este transformata în levuloza. De aceea anghinarea este o tubercula ce poate fi consumata fara nici o consecinta negativa de catre bolnavii de diabet. Sucul este foarte folositor pentru organism, fie simplu sau în conbinatie cu sucul de morcov.

116. Suc de pastai verzi de fasole

Pastaile de fasole verde folosite pentru extragerea sucului trebuie sa nu aiba boabele formate, deoarece acestea au oarecare toxicitate.
Sucul acesta este cel mai eficient în tratarea bolilor de diabet.
Aceasta este o boala produsa de consumul exagerat de zaharuri si amidon concentrat, agravat de consumul mare de carne. Diabetul nu este o boala ereditara, dar poate fi pricinuita de obiceiul de a manca în mod excesiv alimente nepermise. Alimentarea copiilor cu fainoase, cerale pregatite termic împreuna cu lapte de vaca fiert sau pasteurizat este factorul incipient, favorizant al aparitiei diabetului.
Insulina este o substanta preparata de pancreas, care permite organismului sa asimileze zaharurile naturale, sub forma de combustibil pentru producerea energiei necesare activitatii organismului. Injectiile cu insulina nu vindeca diabetul. S-a constatat ca supa si ciorba de fasole, verde (preparata la rece) ca si varza de Bruxelles contin elemente care furnizeaza ingredientele necesare insulinei naturale produsa de pancreas. Diabeticii trebuie sa elimine complet din alimentatie zaharurile, amidonul si sa consume suc combinat de fasole verde cu morcov, laptuca si varza de Bruxelles în cantitati de 1 litru zilnic, combinat cu o cantitate suplimentara de suc de morcov si spanac, alaturi de spalaturi ale intestinului gros.

117. Suc de gulii

Guliile sunt bogate în calciu. Sucul lor este deci un aliment excelent pentru copii si oricine are lipsa de calciu în organism poate sa consume cu încredere acest tip de suc. Combinand sucul de gulii cu cel de morcovi si papadie, se obtine un suc eficient, pentru întarirea oaselor organismului. Continutul mare de magneziu din frunzele de gulie, combinat cu sucul de telina si morcov, are un efect, alcalinizant si este un excelent remediu pentru reducerea hiperaciditatii. Frunzele de gulii contin de asemenea si o cantitate de sodiu si fier. Este foarte curios faptul ca cei care consuma produse bogate în calciu au totusi deficiente la acest component de baza pentru osificarea organismului. Se presupune ca celulele organismului uman nu asimileaza în aceeasi proportie calciu din hrana cum asimileaza din sucul de gulii.
Sucul de gulii se va extrage din planta întreaga adica frunze cu tot cu radacina.

118. Suc de laptuca romana (salata)

Acest suc are o compozitie chimica diferita de laptuca obisnuita, în special prin continutul mare de potasiu, care este in proportie cu 60%, mai mare decat cel de sodiu. Aceasta îl face foarte pretios în cazul cand respectiva proportie este esentiala, de exemplu în tratarea bolii lui Adison, în care glandele suprarenale sunt afectate. Un rezultat deosebit de bun s-a obtinut în tratarea bolii mai sus amintite prin consumarea unei cantitati mai mari de sucuri în combinatie cu

sucul de laptuca. Se va administra o dieta stricta cu eliminarea amidonurilor de orice fel, a zaharurilor, carnurilor si vegetalelor care nu au un continut bogat în potasiu. Se vor introduce în dieta capsunile, rosiile, smochinele, jirul, mierea si branza.

La sucurile mentionate mai sus s-a adaugat si sucul de morcov. Se va folosi de asemenea laptele de oaie. Rezultate bune se obtin si în tratarea afectiunilor intestinului gros.

119. Suc de patrunjel

Sucul de patrunjel este unul din cele mai tari sucuri si trebuie consumat în cantitati mici, o cantitate mai mare se poate administra numai în amestec cu morcovi, telina, laptuca, spanac, iar sucul de patrunjel trebuie sa fie într-o cantitate mica.

Sucul de patrunjel are proprietati esentiale în metabolismul oxigenului si mentinerea functionarii normale a glandelor suprarenale si tiroidei. Sucul acesta este un aliment excelent pentru tratarea cailor genito-urinare, ajutand foarte mult la tratarea litiazelor biliare si renale. Este eficient în tratamentul bolilor pentru ochi, dar folosit în cantitati mari poate provoca tulburari ale sistemului nervos.

Sucul de patrunjel administrat împreuna cu sucul de morcov si castraveti este de utilitate mare în tratarea tulburarilor menstruale.

120. Suc de pastarnac

Acest suc are un continut scazut în calciu si sodiu, dar este bogat în potasiu, fosfor, siliciu si clor. Datorita continutului scazut de calciu si sodiu este redusa si valoarea nutritiva, situandu-se în randul sucurilor curative. Este de mare utilitate în corectarea fragilitatii unghiilor, sistemului bronhopulmonar cat si pentru cei care sufera de tulburari ale sitemului nervos.

Trebuie precizat ca se va folosi pastarnacul cultivat in terenuri îngrasate biologic, cel cultivat în terenuri sarace sau salbatice continand substante nocive.

121. Suc de hrean

Sucul de hrean este unul din cele mai puternice sucuri si de aceea nu se recomanda folosit ca atare. Este mai indicat sa se foloseasca hreanul ras, cate 1/2 lingurita, în adaus cu putina zeama de lamaie sau suc de catina, între mese, de doua ori pe zi.

Ajuta foarte mult la dizolvarea mucozitatilor din cavitatile nazale.

De asemenea, folosit sub forma de pasta, nu ataca rinichii, vezica urinara sau mucoasa tubului digestiv, cu conditia sa nu i se adauge otet care de altfel ii distruge si valoarea nutritiva. Hreanul este un bun diuretic. Trebuie sa fie folosit numai proaspat ras. Daca din diverse motive trebuie sa se rada o cantitate mai mare, atunci se va pune într-un borcan, bine presat, si se va tine la rece. Hreanul se va

consuma numai la temperatura camerei. Tratamentul cu hrean se va urma mai multe saptamani in sir.

122. Suc de laptuca

Laptuca are multe calitati esentiale pentru organismul uman prin continutul bogat in fier si magneziu. Datorita fierului continut, laptuca ajuta la asimilarea lui de catre ficat si splina, iar acestea la randul lor îl introduc în compozitia sangelui. Magneziul ajuta foarte mult la vitalizarea tesutului muscular, sistemului nervos si al creierlui. Ajuta de asemenea fluiditatii sanguine si a altor functii fara de care metabolismul nu ar fi normal. Daca la sucul de laptuca se mai adauga si suc de morcov, spanac, acesta va deveni pentru organismul uman o sursa de hrana, de corectare a carentei diverselor vitamine si substante utile. Combinat cu suc de morcov si lucerna ajuta la mentinerea pilozitatii si acuitatii vizuale. Se utilizeaza de asemenea cu precadere în tulburarile sistemului respirator, tulburari psihice si este de asemenea un bun diuretic.

Este recomandabil ca la prepararea sucului de laptuca, sa se utilizeze frunzele proaspat recoltate, mai intense la culoare, bogate în clorofila.

Sucul de laptuca, combinat cu suc de morcov se poate administra si sugarilor cu rezultate foarte bune.

123. Suc de coacaze negre

Coacazele negre sunt foarte bogate în vitamina C. Bine coapte se strivesc, se scurg prin tifon, iar sucul rezultat se prepara ca la retetele anterioare. Se utilizeaza la diverse preparate ale “bucatariei fara foc”.

124. Suc de catina alb

Catina, supranumita „gerovital natural " este un fruct de culoare portocalie cand este bine copt. Perioada optima de recoltare este între 20 august si 20 septembrie. Sucul obtinut prin strivirea boabelor se pune în sticle de culoare închisa, deasupra se toarna alcool de un deget, se închid ermetic si se pastreaza la rece ferite de lumina. Se utilizeaza în „bucataria fara foc" atat la prepararea unor mancaruri, ciorbe, salate, sosuri, înghetate, etc, cat si ca adaos la sucuri în tratamentul diferitelor maladii. Sucul de catina este bogat în vitamine, enzime,substante minerale. Nu este indicat sa se consume produse în a caror componenta este catina dupa ora 14, deoarece aceasta este si un puternic excitant.

125. Suc de macese (I)

Din macese se poate obtine un suc procedandu-se astfel: 100 g macese bine coapte se spala si se zdrobesc într-un vas de lemn tot cu un pisalog de lemn pentru a nu distruge vitamina C. Se lasa la macerat la temperatura camerei timp de 12 ore, se strecoara prin panza deasa, iar la sucul rezultat se adauga 140 g miere. Se completeaza pana la 1 litru cu apa. Se pastreaza la rece sau se consuma imediat. Sucul rezultat este un puternic vitaminizant.

126. Suc de macese (II)

Se recolteaza macesele bine coapte, se pun pe o coala de hartie, la umbra, asezate într-un singur strat si se lasa sa se înmoaie 14 zile.
Se spala, se maruntesc, se dau prin ciur emailat turnandu-se din cand în cand cate putina apa rece deasupra. Sucul rezultat se amesteca cu aspirina (3 tablete la 1 litru), se toarna în sticle, se pune deasupra putin alcool, se închid sticlele ermetic si se pastreaza la rece. Se utilizeaza la prepararea diferitelor bauturi, creme, sosuri, etc. preparate fara foc. Este un suc bogat în vitamine, enzime, substante minerale.

127. Suc de sparanghel

Sparanghelul proaspat recoltat se da la mixer. Sucul astfel rezultat este bogat în alcaloidul sparanghina. În combinatie cu suc de morcov se foloseste la tratarea tulburarilor de functionare a rinichilor precum si în reglarea functionarii glandelor. Se mai utilizeaza si în combaterea diabetului, anemiei, nefritelor, etc.

128. Suc de calin

Fructele de caline se recolteaza dupa ce au fost bine coapte, în a doua jumatate, a lunii septembrie sau prima jumatate a lunii octombrie.
Se dau la mixer iar sucul rezultat se amesteca cu 3 tablete de aspirina la 1 l. Se toarna în sticle, se acopera ermetic si se pastreaza la rece. Acest suc pe langa efectul de vitaminizare a organismului se poate utiliza si în calmarea durerilor hepatice, gastrice. Cozile si samburii se pun la uscat iar iarna se folosesc la ceaiuri împotriva colicilor.

129. Suc de scoruse

Scorusele se recolteaza cand sunt bine coapte, se separa de cozi si se amesteca cu putina apa (1 kg. fructe si 300 ml apa). Se strivesc si se strecoara printr-un tifon dublu. Se lasa apoi la scurs timp de 8 ore dupa care se amesteca cu 3 tablete de

aspirina la litru, bine dizolvata în apa rece. Se pun apoi în sticle, se pun deasupra cateva picaturi de alcool, se astupa ermetic si se pastreaza la rece. Acest suc se poate utiliza în calmarea durerilor reumatice.

Rezidurile ramase de la stors se usuca rapid si se pastreaza în saculet de panza sau în pungi de hartie pentru a putea prepara în timpul iernii ceaiul antireumatic.

130. Suc de maline

Fructele de maline, bine coapte, se pun într-un ciur emailat stropindu-se din cand în cand cu putina apa în timp ce se zdrobesc pentru a se separa mai bine pulpa de samburi. Cu sucul rezultat se procedeaza ca la retetele anterioare. Se utilizeaza iarna sub diferite forme.

Semintele ramase se adauga într-un borcan în care mai sunt coji de fructe si legume pentru a se obtine un suc de baut în loc de apa.

131. Suc de fructe de dracila

Fructele, spalate bine, se strivesc si se pun într-un tifon dublu sa se scurga. Cu sucul ramas se procedeaza ca la rejetele precedente.

Se pastreaza la loc întunecos, rece si uscat. Se utilizeaza la diferite preparate ale „bucatariei fara foc”.

132. Suc de mosmoane

Mosmoanele ajunse la maturitate se îmbiba cu putina apa si se strivesc cu mixerul sau cu mana. Sucul astfel obtinut se amesteca cu aspirina (3 tablete la 1 litru zeama), se pune în sticle, se pun deasupra cateva picaturi de alcool, se acopera si se pastreaza la rece.

Resturile se pun într-un borcan împreuna cu coaja de la legumele si fructele utilizate, se pune apa si se lasa la macerat cateva zile. Se obtine astfel un suc bogat în vitamine, enzime, substante minerale, care se poate utiliza în loc de apa la prepararea diferitelor ciorbe si sosuri în „bucataria fara foc".

133. Suc de fructe de soc

Fructele de soc, bine coapte, separate de codite, se dau prin mixer. Sucul astfel obtinut se amesteca cu aspirina (3 tablete la litru), se pune în sticle, deasupra se toarna cateva picaturi de alcool, se inchid sticlele ermetic si se pun la rece. Se utilizeaza în special ca un colorant în „bucataria fara foc".

e de codite, se dau prin mixer. Sucul astfel obtinut se amesteca cu aspirina (3 tablete la litru), se pune în sticle, deasupra se toarna cateva picaturi de alcool, se inchid sticlele ermetic si se pun la rece. Se utilizeaza în special ca un colorant în „bucataria fara foc".

134.Suc de creson

Cresonul proaspat recoltat se spala si se pune la extras. Sucul rezultat se utilizeaza cate 60-150 g pe zii amestecat cu apa sau în supe reci. Se poate folosi în cazul bolnavilor de retentie urinara - 1/2 pahar combinat cu ulei de migdale, masline, etc, în parti egale.

Pentru extragerea sucului se va utiliza numai cresonul foarte proaspat, nevatamat si crescut în ape curate.

135.Suc de lucerna

Lucerna este o planta bogata în clorofila. Pentru prepararea sucului se aleg frunze si varfuri proaspete care se spala bine. Se dau la mixer dupa ce se îmbiba cu putina apa, 250-300 ml la un kg lucerna. Sucul rezultat, fiind prea concentrat, se utilizeaza în amestec cu, suc de morcovi. Este indicat în tratarea arteritelor si a bolilor coronariene. Se mai poate utiliza, datorita continutului bogat de clorofila, în combaterea tulburarilor respiratorii, infectiilor pulmonare, starilor astmatice, etc.. Sucul de lucerna, combinat cu sucul de laptuca în parti egale, se utilizeaza în îmbogatirea elementelor necesare mentinerii si întaririi radacinilor parului. O cura zilnica de 500 ml suc de lucerna proaspat extras are foarte multe utilitati în mentinerea unui organism sanatos.

136.Suc de varza

Sucul de varza, proaspat exrtras si apoi consumat, are efecte benefice asupra bolnavilor de ulcer duodenal. Totusi acest tip de suc are un dezavantaj - produce gaze. Daca se va utiliza în acelasi timp si suc de morocov, sucul de varza va capata si un gust mai placut si îsi va reduce din efectele auxiliare. Este bogat în substante minerale, sulf si clor. Pentru a evita balonarile este bine sa se înceapa cu suc de morcov sau spanac timp de 2-3 saptamani, treptat trecandu-se apoi la sucul de varza. Din amestecul de suc de varza cu morcov se îmbogateste foarte mult aportul de vitamina C în organism. Sucul de varza se poate utiliza si în tratamentul eruptiilor de pe piele.

137. Suc de morcov

Acest tip de suc poate fi consumat în cantitati de cate 500 ml pe zi sau chiar, în cazuri mai deosebite, de 3-4 litri. Are ca efect principal normalizarea întregului organism. Este bogat în vitamina A dar nu-i lipsesc si alte substante minerale sau

vitamine. Ajuta foarte mult la asimilarea vitaminelor B, C, E, D, U si K, stimuleaza pofta de mancare, ajuta la digestie, mentinerea structurii osoase. Pentru femeile însarcinate în ultimile luni este foarte indicat sa foloseasca acest fel de suc, acesta ajutandu-le la mentinerea dentitiei într-o stare buna, la evitarea infectiilor de orice natura la nastere, etc. Sucul de morcov este un solvent natural al formatiunilor ulceroase si canceroase, antiinfectios, ajuta la eliminarea din organism a zaharurilor si amidonului, întaritor al organismului, stimulent al glandelor endocrine, catifeleaza epiderma, mareste, acuitatea vizuala si împiedica în general îmbolnavirile organului vizual.

Sucul de morcov este bogat în elemente alcaline: K, Na, Mg, precum si în cantitati mici de plumb, siliciu, clor.

138. Suc de cirese amare

Fructele, coapte, bine spalate si cu samburi scosi se vor strivi bine, iar sucul obtinut amestecat cu aspirina (3 tablete la un litru suc) se pune în sticle iar deasupra se picura 2-3 picaturi de alcool concentrat. Se pastreaza la rece. Se utilizeaza cu apa minerala sau sifon.

139. Suc de sfecla rosie

Sucul de sfecla rosie se administreaza numai proaspat extras. Este unul dintre cele mai pretioase sucuri, pentru refacerea globulelor rosii, cat si pentru tonifierea sangelui în general. Nu este indicat sa se consume prea mult suc de sfecla odata cel mult 500 ml pe zi, altfel da stari de ameteala, voma, greturi, ca urmare a efectului de epurare rapida a substantelor toxice din ficat.

Pentru a se obtine rezultatele scontate, la început trebuie sa se bea în combinatie cu alte sucuri - morcov, mere, telina, - marindu-se treptat cantitatea de suc de sfecla pana devine tolerat în organism.

140. Suc de morcov, sfecla si castraveti

Combinatia acestor sucuri este buna pentru tratarea litiazelor biliare si renale - consecinte ale consumului de zaharuri si amidonoase concentrate. Calciul din diverse produse nu este asimilat, transformat sau eliminat întotdeauna integral, de aceea se depune în organism sub diferite forme, creand greutati si uneori chiar boli grave. Cu ajutorul acestor combinati de sucuri, organismul este mult ajutat în îndepartarea plusului de calciu evitand astfel îmbolnavirile.

141. Suc de lamaie

Sucul de lamaie se foloseste în general pentru a îndeparta gustul unor sucuri mai greu de folosit, dar si pentru contintul lui bogat în vitamina C. Combinatia dintre sucul de lamîie, morcov, sfecla si castraveti ajuta la curatirea ficatului, vezicii biliare, rinichilor si în general a organismului de toxinele acumulate. Este indicat sa se renunte, în perioada folosirii acestei combinatii de sucuri, la zaharuri, amidon si carne.

142. Suc de varza de Bruxelles

Sucul de varza de Bruxelles, combinat cu sucul de morcov, fasole verde si laptuca ajuta la regenerarea pancreasului si a functiilor sale. Este foarte indicat sa fie consumat de diabetici facandu -se în acelasi timp si spalaturi ale colonului.

143. Suc de telina (radacina)

Valoarea principala a telinii crude consta în procentul ridicat de sodiu organic pe care îl contine ceea ce face ca în solutie sa fie stabilizat si procentul de calciu. Datorita, acestui fapt, sucul de telina este de mare valoare si utilitate pentru persoanele care consuma

zaharuri si amidonoase. Alimentele cu continut mare în calciu preparate termic duc la transformarea acestuia în calciu anorganic, care duce la randul lui la o îmbatranire prematura a organismului, dand nastere la producerea arteritelor, diabetului, hemoroizilor, litiazelor renale si biliare. Combinatia dintre sucul de telina si sucul de morcov ajuta în tratarea afectiunilor sistemului nervos. Telina are de asemenea un continut bogat în fier si magneziu. Împreuna cu calciu si celelalte elemente componente, sucul de telina ajuta în procesul de fluidizare a sangelui, împiedicand totodata producerea unor boli ca: astenie, reumatism, hemoragii.

144. Suc de telina (frunze)

Sucul extras din frunzele verzi, proaspat recoltate este foarte alcalin si deci poate fi utilizat de bolnavii diabetici, boli ale tubului digestiv, etc.

145. Suc de mere

Sucul de mere este unul dintre cele mai apreciate sucuri de catre toate persoanele si de toate gusturile. Este un tonic muscular si al sistemului nervos, diuretic, antireumatismal, antigutos, antiseptic, depurativ, etc. De asemenea combinat cu celelalte sucuri mai putin placute la gust le da acestora o aroma deosebita facandu-le usor de ingerat.

146. Suc de castraveti

Castravetele, fiind un excelent diuretic, are printre altele si un rol pozitiv în tratarea altor afectiuni ale organismului.
Sucul de castravete amestecat cu suc de morcov, laptuca si spanac ajuta la cresterea parului si tratarea reumatismului. În adaos cu suc de sfecla ajuta la primenirea sangelui. Poate fi de asemenea folosit în afectiuni ale dintilor, gingiilor, unghiilor, etc.

147. Suc de orz verde

Tulpinile de orz verde, ajunse la înaltimea de 20-30 cm, se recolteaza fara radacina, se spala, se taie fin, se îmbiba cu putina apa, apoi se mojareaza pana devin o pasta fina. Se introduce în mixer. Sucul astfel obtinut din orz verde contine cele mai valoroase elemente necesare organismului. De asemenea, poate fi folosit si ca medicament in tratarea unor afectiuni ca de exemplu: anemie, afectiuni oculare, gastrita, ulcer, colite, ciroze, infarct miocardic, diabet, astm bronsic.
Orzul verde, ca planta cu efecte remarcabile asupra organismului, în special sub forma de suc verde, este descoperit de Dr. Yoshihide-Hagiware, doctor în medicina, absolvent al Universitatii Kumamote din Japonia. Eficienta sucului din plante tinere de orz verde în terapia bolilor si întretinerea starii de sanatate este rezultatul a 13 ani de cercetari intense privind nutritia omului,
în vederea obtinerii unei noi surse de substante necesare întretinerii sanatatii, restabilirea organelor bolnave cat si pentru împiedicarea îmbatranirii celulelor. Prin compozitia sa, orzul verde este un aliment valoros, asigurand organismului enziniele, vitaminele, substantele minerale precum si alte elemente nutritive esentiale. Se poate dizolva 1 lingurita pulbere orz verde atat în suc cat si în 150-200 ml apa calduta. Sucul se va bea cu înghitituri mici, rare, înainte cu 25-30 minute de masa. Acest tip de suc se poate extrage în conditii mai mari si pastra în sticle la loc rece. Înainte de a fi baut se pune la temperatura camerei.
Sucul de orz verde se poate consuma preventiv. Pentru aceasta se bea de 1-2 ori pe zi cate o ceasca de 50 ml suc proaspat, combinat cu 150 ml suc de mere sau apa. Comparativ cu alte plante, orzul verde contine: -de peste 250 ori mai multa vitamina A decat salata; -de peste 25 ori mai mult potasiu decat o banana; -de peste 11 ori mai mult
calciu decat în lapte; -de peste 11 ori mai mult fier decat o telina: -de peste 7 ori mai multa vitamina C decat portocala, -de peste 10 ori mai multa vitamina B1 decat în spanac; -de peste 23 ori mai multa biotina (factor din grapul vitaminelor B) decat în

lapte. Consumand zilnic suc de orz verde, bolnavii constata în scurt timp un efect remarcabil de benefic în ceea ce priveste energia si vitalitatea organismului lor.

148. Suc de spanac

Este cel mai important aliment pentru întregul traiect digestiv (stomac, duoden, intestin subtire si gros) si este consumat ca atare din timpuri stravechi. Spanacul crud este cel mai bun mijloc natural pentru curatirea si regenerarea traiectului digestiv.

Consumat în cantitate de 1/2 litri pe zi a vindecat adesea cele mai grave constipatii în cateva zile sau saptamani. Folosirea purgativelor sau laxativelor chimicale duce la inactivitatea cronica a tesuturilor, muschilor si nervilor intestinali. Folosirea purgativelor saline, are un efect diferit. Solutia salina trecand prin intestine extrage mari cantitati de limfa acida, alimentare si toxice din lichidul limfatic.

Acest lichid trebuie înlocuit în corp prin solutii alcaline organice care sa suplineasca lipsa de apa în organism si sa alcalinizeze astfel toxinele care raman in intestine, ele fiind absorbite in circuitele limfatice, agravand starea care s-a încercat a fi remediata. Aceste metode de curatire a intestinului au numai un efect trecator si nu ajuta la regenerarea tesuturilor slabite ale muschilor si nervilor.

Sucul de spanac însa, pe langa actiunea de purgatie, ajuta si la vindecarea întregului traiect intestinal. Actiunea sa fiind pe cale naturala, nu se manifesta numaidecat, ci uneori dupa 6 saptamani pana la 2 luni de la folosirea lui. Este esential ca intestinele sa fie curatate de cel putin o data pe zi însa în mod normal ar trebui 2-3 scaune pe zi. De aceea în timpul tratamentului se va folosi un laxativ care s-a constatat a fi mai eficace, reducand treptat doza pana ce intestinele au revenit la normal ca urmare a sucului. Alt efect valoros al spanacului este asupra dintilor si gingiilor, în prevenirea pioreii (infectie a gingiilor). Aceasta este o forma usoara de scorbut care rezulta din lipsa anumitor elemente care se gasesc în special în sucul combinat de morcov si spanac.

Sangerarea gingiei si degenerarea pulpei dentare este o boala raspandita din cauza alimentatiei cu cereale, zahar si alte elemente nepotrivite. Alte boli, ca ulcerul duodenal, anemia pernicioasa, convulsiile, degenerarea nervilor, deficientei glandeler suprarenale si tiroidei, nefritele, abcesele, furuncurile, umflarea membrelor, artritele, tendinte de hemoragie, lipsa de vigoare, durerile reumatice, defectele de functionare ale inimii, hipo si hipertensiunea, tulburarii ale vederii si dureri de cap inclusiv cele cu caracter de migrena se datoresc în special acumularii resturilor de tot felul în intestinul gros si lipsei unor elemente care se afla în morcov si spanac. Continutul mare de acid oxalic din spanac este cauza actiunii laxative. Acesta este un aliment deosebit de important pentru activitatea intestinelor.

149. Suc de paortocale

Acest suc contine 50 mg de vitamina C la 100 ml (în medie sa ne amintim ca nevoile unui copil de vitamina C depasesc 50 mg pe zi).

Sucul trebuie consumat imediat ce a fost extras, deoarece se deterioreaza repede. Se beau 2-3 pahare pe zi înaintea meselor principale cu 30 minute. Sugarilor alimentati artificial li se administreaza 1-3 lingurite zilnic.

150. Suc de prune

Acest suc ajuta în astenie, anemie, surmenaj, guta, reumatism, ateroscleroza, constipatie, intoxicatie alimentara s.a.m.d. Se bea cate un pahar (3 pahare pe zi) înaintea meselor principale.

151. Suc de spanac cu creson

Se prepara în cantitati egale de spanac si creson (foarte proaspete). Sucul proaspat extras se bea în fiecare dimineata pe nemancate cate un pahar. Ajuta foarte mult în depresiunile fizice si nervoase.

152. Suc de varza rosie cu miere

Sucul proaspat extras la mixer se amesteca cu putina miere (dupa gust), se încalzeste pe baia de apa numai pana la 38 de grade. Se iau 3-4 linguri pe zi puse în ceai pectoral. Ajuta contra guturaiului si a laringitelor.

153. Suc de varza murata (moare)

Se foloseste zeama verzei murate; 3 pahare pe zi (îndoita cu apa putin încalzita pana la 38 grade) contra constipatiei. Elimina totul din intestinul gros.

154. Suc de asmatuchi

Sucul proaspat extras din frunze proaspete de asmatuchi, se ia de trei ori pe zi (60-80 ml). Ajuta la hidroptizie. Acelasi suc pus cate doua picaturi în fiecare ochi, de trei ori pe zi, se recomanda contra oftalmiilor tenace.

155. Suc de aloe.

Sucul proaspat extras la mixer, este un tonic general, stimuleaza pofta de mancare, este laxativ si dezinfectant, cicatrizant pentru rani, ulceratii, eczeme, etc. Se ia de cate trei ori pe zi cate o lingura pusa în 100 ml de apa, suc de tarata sau suc de plante macerat la rece.

156. Suc de busuioc

Se pun 5-6 lingurite de planta bine maruntita cu un litru apa rece si se lasa la macerat 6-8 ore (de cu seara). Se bea cate un pahar la 30 minute dupa mesele principale. Ajuta mult la eliminarea gazelor intestinale.

157. Suc de dovleac

Sucul proaspat extras din dovleac luat cate un pahar în fiecare dimineata pe stomacul gol este cel mai bun laxativ pentru organism.

158. Suc de caise

Ajuta la astenia fizica si intelectuala (stari depresive), anemie, insomnie, inapetenta, convalescente, diaree si constipatii. Este recomandat copiilor, adolescentilor si batranilor. Se iau 3 pahare de suc pe zi extras din fructul proaspat, foarte copt.

159. Suc de cartofi

Cartofii, bine spalati cu o periuta sau o carpa aspra, se dau la extractor (cruzi) cu tot cu coaja care contine mult potasiu. Se bea cate o jumatate de pahar de patru ori pe zi, timp de 31 zile. Este indicat în ulcere gastroduodenale si diabet. Daca e greu de suportat, i se poate adauga putin suc de morcovi, cateva picaturi suc de catina sau suc de lamîie. Se ia cate o jumatate, de pahar o data sau de doua ori pe zi în obezitate, litiaza biliara, constipatie, hemoroizi, scorbut etc.

160. Suc de coacaze aurii

Este recomandat în demineralizare, constipatie, reumatism, guta, inflamatii digestive si urinare, afectiuni febrile si altele. Se ia 100-300 ml pe zi, de doua sau trei ori dintre care odata dimineata, pe nemancate, curat sau diluat cu apa.

161. Suc de coacaze rosii

Sucul extras la mixer din fructele bine coapte, ajuta în dispepsii (insuficienta sucului gastric), constipatie, artrite, reumatism, guta, litiaza urinara, afectiuni

**febrile, picingini, insuficienta si congestie hepatica, inflamatii digestive si urinare s.a.m.d. Se consuma numai proaspat extras, pur sau diluat cu apa: 100-500 ml pe zi de trei sau
patru ori.**

162. Suc energetic cu nuci

Se extrage la mixer un pahar de suc (din fructe dupa dorinta sau anotimp) în care se adauga o lingurita sau doua miez de nuci rasnite sau taiate cu cutitul si putina miere (dupa gust). Da multa energie.

163.Suc energetic cu tarata

Se prepara ca la reteta precedenta, nucile fiind înlocuite cu tarîta de grîu.

164. Suc din sfecla de zahar

Se foloseste la îndulcirea cremelor si alte preparate ale „bucatariei fara foc".

165. Suc de tarata de grîu

Se pun tarîte de grîu proaspete într-un borcan cam pe un sfert apoi se completeaza cu apa rece, se amesteca bine, se acopera si se lasa sa stea la macerat 8-10 ore în loc întunecos, dupa care se strecoara si se foloseste în aceeasi zi, la diferite preparate culinare, sau se pot lua 3 pahare pe zi fiind foarte bogate în enzime,vitamine si minerale.
Pentru o mai buna valorificare a tarîtelor, se poate pune din nou apa peste ele, se amesteca si se lasa sa macereze 8-10 ore apoi se strecoara. Este un suc ceva mai slab ca primul, dar destul de bun de consumat.

166. Suc de fragute.

Fragutele contin numeroase minerale, substante proteine, zahar, celuloza si grasimi, materie uleioasa, acid salicilic, vitaminele B, C (60-80, la 100 g fragute), E, K. Zaharul, sub forma de levuloza, face din fragute un fruct permis celor ce sufera de diabet fragutele sunt indicate în astenie, demineralizare (tuberculoza), artrite, reumatism, guta, litiaza urinara, arteroscleroza plethora, hipertensiune, autointoxicare, constipatie, hepatism, litiaza biliara, etc. Fragutele trebuie consumate ca aperitiv, la fel si sucul proaspat extras.

In timpul sezonului e bine sa se consume 250-500 g zilnic. Pentru sterilizarea fragutelor este de ajuns (dupa ce au fost spalate) sa le tinem in vin rosu timp de o ora. Vinul se poate consuma (dupa ce a fost scurs din fructe) fara nici o primejdie. Sucul ca si fragutele nu se recomanda în dermatoze (poate provoca urticarie). Se iau trei pahare pe zi înaintea mesei.

167. Suc de grep

Contine multe minerale, vitamine, enzime, alcooluri, pectina, acid citric s.a. Calorii: 43 la 100 ml.. Este indicat în anorexie, oboseala, dispepsie, intoxicatii, pletora, artritism, insuficienta biliara, frigiditate capilara, afectiuni febrile, pulmonare, s.a:m.d.
Se iau trei pahare pe zi înainte de mese (asa cum este sau îndulcit cu foarte putina miere).

168. Suc de dude

Dudele contin glucoza, zahar invertit, materii albuminoide cenusii, materii insolubile, tanin, acid succinic, vitaminele A, C si alte substante.
Se recomanda în astenie, diateza hemoragica, constipatie, enterita, afectiuni pulmonare, în caz extern: în anghine, stomatite, afte. Sucul fructului extras înainte de completa maturare, contine în
jur de 25 g de acid citric la litru. Se utilizeaza adaugat în sirop astrigent pentru gargare contra anghinelor, stomatitelor si aftelor.

169. Suc de zmeura

Zmeura contine mai multe feluri de substante, printre care materii extractive, zaharuri, acizi: citric, malic, salicilic; frarina, vitamina C. Zaharul din ea, levuloza, face ca zmeura sa poata fi consumata si de diabetici. Se indica în astenie, greutate gastrointestinala, dispepsii, dermatoze, reumatism, guta, constipatie, insuficienta transpiratiei, afectiuni febrile, s.a.m.d. Sucul de zmeura se poate consuma simplu sau în amestec cu cel de coacaze negre care se poate îndoi cu apa (trei pahare pe zi înaintea meselor principale cu 30 minute).

170. Suc de mure

Fructul murului salbatec (mura) este cat se poate de valoros pentru sanatate. Contine: zahar, pectina, acizi, izocitric, malic, monoglucida cianina;vitaminele A, C, materii grase, saruri, ulei esential (bactericid).
Este indicat în diaree, meno-metroragii, afectiuni pulmonare, angine, etc.
Siropul extras se consuma îndoit cu apa, de trei ori pe zi inaintea meselor principale cu 30 de minute.

171. Suc de napi

Napii contin numeroase saruri minerale, apoi esenta sulfoazotata, iod, arsenic, zaharuri, vitaminele A, B, C, etc. Este indicat în oboseala generala, litiaza renala, guta, cistite, bronsite, enterite, tuse, angine, obezitate, eczema, acnee. Sucul extras din napi se consuma imediat (trei pahare pe zi înainte de mese). Siropul în general (ca si sucul din el) se recomanda la toate varstele: tinerilor, batranilor, sedentarilor ca si sportivilor, fiind atat de bogat în minerale.

172. Suc de pere

Contine: apa, zahar (sub forma de levuloza), alti hidrati de carbon, acizi, albumine, celuloza, cenusi, pectina, tanin, si multe altele, apoi vitaminele A, B1, B2, PP, C. Este indicat în reumatisme, guta, artrite, surmenaj, sarcina, anemie, tuberculoza, diaree, s.a. Se iau 2-3 pahare pe zi înainte de mese cu 30 de minute.

17 3. Suc de mandarine

Sucul ei este comparabil cu al portocalei, dar contine ceva mai putine minerale. Este considerat un sedativ al sitemului nervos, datorita continutului în brom.

174. Suc de mere si pere padurete

Fructele din flora spontana (mere, pere) care cresc la poalele padurilor în bataia sorelui, sunt foarte bogate în minerale, enzime, vitamine. Sunt recoltate în cursul lunii octombrie (cele de toamna), apoi sunt zdrobite si transformate în suc care este racoritor si diuretic.
Se consuma trei pahare pe zi înaintea meselor, ca atare sau îndoit cu apa.

175. Suc de andive

Andiva este o leguma asemanatoare, în esenta, laptucii, cunoscuta si sub numele de cicoare de iarna. Varietatile cultivate iarna, cu frunzele albicioase si lungi, sunt deosebit de bogate în clorofila si substante minerale indispensabile vietii noastre. Andiva. este înrudita cu papadia si contine substante asemanatoare. Contine însa si o serii de elemente hranitoare necesare permanent ochilor. Sucul de andive în amestec cu suc de morcov, de telina si patrunjel este foarte eficient pentru corectarea vederii. Un asemenea amestc de 0.5-1 litru consumat zilnic (împartit în trei) a corectat adesea defecte de vedere în numai 5-6 luni. Andiva este una dintre cele mai bogate surse de vitamina A dintre legume. Sucul din amestec (notat mai

sus) ajuta în anemie, tulburari functionale, în tulburarile ficatului si ale cailor biliare.

176. Suc de usturoi

Usturoiul este bogat în uleiuri purificatoare asupra organismului; stimuland, secretia gastrica. Contine glucozid sulfurat, ulei volatil, amestec de sulfura si oxid de alil aproape în stare pura, sulf, iod, siliciu, fecula... dau principii antibiotice (alicina si garlicina, alistatin I si II) cu actiune puternica asupra stafilococului ... Este indicat în tratamentul bolilor infectioase (epidemii gripale, tifoida, difterie), diareii, dezinterii, afectiuni pulmonare si ale inimii, astm si efizem, tuse convulsiva, varice, hemoroizi, litiaza urinara, blenoragie, lipsa poftei de mancare, paraziti intestinali, prevenirea cancerului si multe altele. Sub forma de suc se amesteca o lingura într-o cescuta de apa, de 3 ori pe zi înaintea meselor.

177.Suc de praz

Se obtine un suc mai slab dar ajuta în aceleasi afectiuni ca si cel de usturoi. La fel si sucul de ceapa.

178. Suc de ardei verde gras

Contine o mare cantitate de siliciu, element foarte necesar unghiilor, parului, canalelor lacrimale si glandelor sebacee. Se ia 250 ml în amestec cu 500 ml suc de morcov. Ajuta la curatarea pielii de petele închise la culoare, în special cand este însotit si de spalaturi ale intestinului gros prin clisme. Cei care sufera de gaze în intestin sau de colici, crampe, îi ajuta mult combinatia celor doua sucuri plus suc de spanac (250 ml suc de ardei, 500 ml suc de morcovi, 500 ml suc de spanac) împartit în trei si baut cu înghitituri mici, înaintea celor trei mese cu 30 minute.

179.Suc de ridichi negre

Se extrage din ridichi bine spalate, maruntite puse în extractor cu tot cu frunze. Contine rafanol (esenta sulfurizata); vitaminele B, C.

Este indicat în litiaza biliara si urinara, colicistite, dispepsii, insuficienta hepatica, afectiuni pulmonare, bronsite cronice, astm, tuse convulsiva, guta, reumatism, artrite cronice, rahitism, alergii, scorbut, sub forma de suc 20-50 g pe zi, (100-400 ml) în cazurile de litiaza biliara. Fiind foarte tare, se ia numai în combinatie cu suc de morcovi; elemente combinate ale acestor doua sucuri ajuta la refacerea, mucoaselor din organism. Este mai eficient daca se administreaza la o ora dupa ce s-a luat sucul de hrean. Are efectul de a linisti, a vindeca mucoasele si a elimina mucusul dizolvat de hrean.

Folosind acest suc, operatiile chirurgicale de boli ale sinusurilor pot fi evitate.

180. Suc de ridiche roza

Se da în extractor cu tot cu frunze. Contine enzime, vitaminele B, C, P, rafanol, iod, magneziu, sulf. Se indica în inapetenta, scorbut, rahitism, demineralizare, fermentatii intestinale, hepatism, icter, litiaza biliara, artrita, reumatism, afectiuni pulmonare (bronsite astm). Se bea 100-400 ml. zilnic, împartit în 3, înaintea meselor principale cu 30 de minute.

181 . Suc de macris

Contine clorofila, vitamina C, oxilati, fosfati, fier. Este racoritor, revitalizant, aperitiv, digestiv, depurativ, diuretic, antiscorbutic, laxativ, etc. Sucul obtinut se foloseste la acrit ciorbele si sosurile în „bucataria fara foc".

182. Suc de revent (rubarbara)

Este cunoscut în China de milenii (atat ca aliment cat si ca medicament), unde se foloseste cu mult succes în tratamentul a 35 de boli. (Se apreciaza ca în întreaga lume exista aproximativ 60 soiuri de aceste plante). Este indicat în temperaturi ridicate, în bolile aparatului digestiv, în unele afectiuni ale sistemului imunitar, anemie, constipatie, parazitoze intestinale, diareii cronice, dizenterii cronice. Este contraindicat în hiperclorhidrie, hemoroizi, guta, litiaza oxalica. Sucul extras din tije se foloseste la acrit diferite preparate în „bucataria fara foc".

183. Suc de rodie

Rodia contine apa, materii azotate, materii grase, materii zaharoase, materii extractive, celuloza, cenusi, taninuri, elemente amare.
Este indicat în astenie, tenie, dizenterii. Se consuma amestecat cu apa distilata, în parti egale, iar simplu, amestecat cu putina miere, picurat în nari, pare sa franeze dezvoltarea polipilor.

184.Suc de agurida

Strugurii cand sunt aproape copti (dar înca acri) se dau la extractor. Sucul obtinut se poate consuma ca racoritor amestecat cu apa distilata dupa gust, dar este de mult folos pentru acrit diferite preparate ale „bucatariei fara foc". Este un bun înlocuitor al otetului, are însusiri diuretice marcante, combate obezitatea, este reconfortant.

185.Suc de corcoduse

Corcodusele ajunse la maturitate sunt acrisoare. Sucul extras din ele poate fi consumat amestecat cu apa distilata dupa gust, ca racoritor si diuretic dar si pentru acrit ciorbele sau alte preparate ale „bucatariei fara foc”.

186.Suc de papadie

Este unul din cele mai pretioase tonice. Folosit în combaterea hiperaciditati, el ajuta la reglarea alcalinitatii organismului. Este în acelasi timp deosebit de bogat în K, Ca, si Na si este cel mai bogat în Mg si Fe. Magneziul este un aliment esential pentru soliditatea sistemului osos si previne fragilizarea oaselor. O cantiate corespunzatoare de Mg si Ca organic vitalizat în hrana, în timpul sarcinii, previne pierderea sau deteriorarea dintilor mamei si da tarie oaselor copilului. Magneziu în combinatie potrivita cu Ca, Fe si S, este esential pentru sange, este un constituant al tesuturilor, plamanilor si sistemului osos. Toate preparatele cu magneziu, produse sub forma de praf sau lapte pot da unele rezultate bune imediate. Sucul crud de papadie, obtinut din frunze si radacini, combinat cu suc din fruuze de gulie, ajuta la vindecarea bolilor de oase, a coloanei vertebrale, da tarie dintilor si previne cariile dentare.

187. Suc de urzici

Este unul din cele mai puternice vitaminizante. Bogat în clorofila.
Sucul se ia cate un pahar îndoit cu suc de morcovi, de trei ori pe zi înaintea meselor principale cu 30 minute.

188. Suc de struguri (must)

Acest suc mai este supranumit si „lapte vegetal". Contine numeroase substante necesare organismului. Are o valoare calorica importanta: peste 900 calorii la 1 kg struguri. Este indicat în numeroase boli ca: anemie, convalescente, demineralizare, sarcina, surmenaj, astenie, sporturi de rezistenta, stari acute, febrile, congestia ficatului si a splinei, tulburari ale hipertensiunii, constipatie, enterita, dermatoze, s.a.m.d. Se face cura cu suc începand cu 700 ml pana la 1400 ml, zilnic împartit în trei parti.

189. Suc de rosii cu lapte, oua si ceapa (1)

Ingrediente: 200 ml suc de rosii, 200 ml lapte crud, 20 ml suc de lamîie, 10 ml suc de ceapa, 2 galbenusuri crude, un varf de cutit pulbere de maghiran.

Se amesteca bine sucurile, fie manual sau mecanic cu galbenusurile care au fost batute separat. Se serveste rece cu paiul sau în pahar.

190. Suc de rosii cu lapte, oua si ceapa (II)

Se prepara ca reteta precedenta numai ca sucul de lamîie se înlocuieste cu suc de catina.

191. Suc de rosii cu oua si verdeata

Ingrediente: 200 ml suc de rosii, 150 ml smîntîna, 20 g marar verde, 10 g miere, 4 galbenusuri, 20 g patrunjel frunze, un varf de cutit pulbere de cimbrisor.
Se freaca galbenusurile cu smîntîna pana se obtine o pasta spumoasa, fina, în care se adauga sucul de rosii, apoi toate celelalte ingrediente (verdeturi taiate fin). Se serveste rece.

192. Suc de sfecla cu hrean si morcovi

Ingrediente: 100 ml suc de sfecla rosie, 50 ml suc de hrean, 200 ml sifon, 100 ml suc de morcovi, 20 ml suc de lamîie sau de catina, 60 g frisca, 15 g miere.

Se amesteca bine toate ingredientele cu sifonul, se pune în, pahare iar deasupra frisca. Se serveste rece.

193. Suc de sfecla cu rosii si castraveti

Ingrediente: 100 ml suc de rosii, 50 ml suc de castraveti, 80 g frisca, 200 ml suc de sfecla rosie, 20 ml suc de ceapa, 5 ml suc de, lamîie sau de catina, 20 g marar verde, putina pulbere de rozmarin sau piper.

Toate sucurile se amesteca bine cu mararul taiat fin si piperul. Se lasa la rece, apoi se serveste cu frisca deasupra.

194. Suc de morcovi cu telina si mere

Ingrediente: 300 ml suc de morcovi, 100 ml suc de mere, 100 ml suc de telina, 30 ml suc de ceapa, 10 g miere.

Se amesteca bine sucurile cu mierea. Se serveste cu cuburi de ghiata.

195. Suc de fructe cu morcovi

Ingrediente: 200 ml suc de mere, 200 ml suc de morcovi, 150 ml suc de portocale, 150 ml suc de grepfuit, 100 g frisca.

Se amesteca bine toate cele patru feluri de sucuri si se servesc rece cu frisca deasupra.

196. Suc de telina cu iaurt si rosii

Ingrediente: 100 ml suc de telina, 150 g iaurt, 150 ml suc de rosii, 50 g cascaval ras.

Se amesteca bine toate ingredientele, apoi se lasa o ora la rece.

197. Suc de ridichi cu rosii si branza

Ingrediente: 150 ml suc de ridichi, 150 ml suc de rosii, 50 g branza telemea, 1 g pulbere de negrilica.

Se amesteca cele doua sucuri apoi se adauga telemeaua rasa si pulberea de negrilica. Se serveste rece.

198. Suc de rosii cu telina

Ingrediente: 300 ml suc de rosii, 100 ml suc de telina, 30 ml suc de patrunjel, 30 ml suc de pastarnac, 10 ml suc de ceapa, 15 g miere, 5 g suc de lamîie sau de catina, 1 g pulbere de rozmarin.

Se amesteca sucurile apoi se adauga pulberea aromata de rozmarin. Se da la rece si se serveste cu cuburi de ghiata puse în pahare.

199.Suc de morcovi cu rosii

Ingrediente: 200 ml suc de rosii, 200 ml suc de morcovi, 100 g frisca, 300 g miere, 1 g pulbere de maghiran.

Se amesteca sucurile cu mierea apoi se da la rece. Se serveste cu cuburi de ghiata în pahare si frisca pe deasupra.

200. Suc de ridichi cu lapte si branza

Ingrediente: 150 ml suc de ridichi, 250 ml lapte batut, 50 g brînza telemea, 1 g pulbere de negrilica.

Se amesteca bine sucul de ridichi cu laptele batut apoi se adauga branza rasa.

201. Suc de varza rosie cu rosii si mere

Ingrediente: 100 ml de varza rosie, 100 ml suc de rosii, 100 ml suc de mere, 25 ml suc de ceapa, un galbenus, 1 g pulbere de piper.

Se bate bine galbenusul apoi se amesteca cu sucurile si piperul.

202. Suc de ceapa, rosii si telina

Ingrediente: 100 ml suc de ceapa, 100 ml suc de telina, 100 ml suc de rosii, 5 ml ulei, 1 g pulbere de fenicul.

Se amesteca bine sucurile, feniculul de floarea soarelui si se da la rece. Se serveste cu cuburi de ghiata în pahare.

203. Suc de spanac, urzici, hrean si brînza

Ingrediente: 200 ml suc de spanac, 150 ml suc de urzici, 50 ml suc de hrean, 50 g brînza de oi, 1 g negrilica, 150 ml suc de salata (laptuca).

Se amesteca bine toate sucurile cu brînza rasa si pulberea de negrilica. Se pune în pahare si se da la rece.

204. Suc de lucerna, spanac, urzici si salata

Ingrediente: 200 ml suc de spanac, 200 ml suc de salata, 100 ml suc de urzici, 50 ml suc de hrean, 75 g cas de oaie, 2 g pulbere de negrilica.

Se amesteca bine toate sucurile cu negrilica, se pune în pahare, iar deasupra se pune brînza rasa. Se da la rece.

205. Suc de varza rosie cu ceapa si mere

Ingrediente: 200 ml suc de varza rosie, 200 ml suc de mere, 50 ml suc de ceapa, 50 ml vin negru, 15 ml ulei, 1 g pulbere cimbru sau piper.

Se amesteca bine sucurile cu cimbru, vinul, si uleiul de floarea soarelui. Se serveste rece.

206. Suc de castraveti cu Kefir

Ingrediente: 200 ml suc de castraveti, 200 ml Kefir, 50 ml suc de ceapa, 50 ml suc de rosii, 20 g marar verde.

Se amesteca sucurile de legume cu Kefirul si mararul taiat fin. Se da la rece.

207. Suc de ceapa cu morcovi si rosii

Ingrediente: 100 ml suc de ceapa, 100 ml suc de rosii, 100 ml suc de morcovi, 25 ml suc de hrean, 1 g pulbere de cimbrisor.

Se amesteca sucuriie cu cimbrisorul si se da la rece. Se serveste din pahar cu gheata.

208. Suc de orz verde cu mere

Ingrediente: 50 ml de orz verde, 150 ml suc de mere.

Se amesteca sucurile, se pune în pahar la rece si se bea cu paiul.

209. Suc de varza cu gutui si lapte

Ingrediente: 150 ml suc de varza, 200 ml lapte crud, 50 ml suc de gutui, 1 g pulbere de maghiran.

Se amesteca sucurile cu laptele si maghiranul si se consuma imediat ce a fost preparat.

210. Suc de ceapa cu lapte, rosii si brînza

Ingrediente: 100 ml suc de ceapa, 100 ml suc de rosii, 100 ml lapte crud, 50 ml suc de morcovi, 50 g branza de oi, 1 g pulbere de negrilica.

Se amesteca sucurile cu laptele, pulberea de negrilica si brînza de oi. Se serveste rece.

211 . Suc de castraveti cu morcovi

Ingrediente: 200 ml suc de castraveti, 200 ml suc de morcovi, 20 ml suc de lamîie sau catina, 5 ml suc de usturoi, 20 g marar verde, 30 g frisca, 1g pulbere de piper.

Se amesteca sucurile cu piper si cu mararul taiat fin. Se da la rece si se serveste pus în pahare cu frisca pe deasupra.

212. Suc de rosii cu lapte batut

Ingrediente: 200 ml suc de rosii, 300 ml lapte batut sau iaurt, 40 g frisca, 4 galbenusuri crude, 1 g pulbere de busuioc.

Se bat bine galbenusurile, se amesteca cu sucul de rosii, laptele batut, pulberea de busuioc. Se da putin la rece, apoi se serveste pus în pahare cu frisca pe deasupra.

213. Suc de morcovi cu varza, rosii si ridichi

Ingrediente: 200 ml suc de morcovi, 50 ml suc de varza, 100 ml suc de rosii, 30 ml suc de ridichi, 1 g pulbere de cimbrisor.

Se amesteca bine sucurile cu pulberea aromata si se da la rece. Se serveste cu cuburi de ghiata puse în pahare.

214. Suc de hrean, varza ridichi, telina si rosii

Ingrediente: 50 ml suc de hrean, 150 ml suc de telina, 100 ml suc de varza rosie, 150 ml suc de rosii, 1 g plbere de fenicul.

Se amesteca sucurile cu ingredientele. Se serveste rece.

215. Suc de rosii cu branza

200 ml suc de rosii, 200 ml lapte, 150 g brînza de oi, 10 ml suc de ceapa.

Se amesteca sucul de rosii cu laptele crud, pulberea de negrilica si sucul de ceapa. Se pune în pahare, cu brînza rasa deasupra. Se serveste rece.

216. Suc de praz cu usturoi, rosii si spanac

Ingrediente: 200 ml suc de praz, 100 ml suc de rosii, 100 ml suc de morcovi, 100 ml suc de spanac, 50 g de cascaval ras, 1 g pulbere de negrilica.

Se amesteca cele patru feluri de suc cu pulberea aromata si cu cascavalul ras. Se serveste rece pus în pahare.

217. Suc de telina cu morcovi si lapte

Ingrediente: 200 ml suc de morcovi, 100 ml suc de telina, 200 ml lapte, 1 g pulbere de salvie, 15 g miere.

Se amesteca sucurile cu mierea si pulberea, apoi laptele crud. Se da la rece si se serveste cu cuburi de ghiata puse în pahar.

218. Suc de morcovi cu mere si orz verde

Ingrediente: 200 ml suc de morcovi, 200 ml suc de mere, 100 ml de orz verde, 1 g pulbere de menta.

Se amesteca sucurile cu pulberea de menta si se tine o ora la rece. Pus în pahare se bea cu paiul.

219. Suc de rosii cu lapte

Ingrediente: 200 ml suc de rosii, 300 ml lapte, 10 g frisca, 4 galbenusuri.

Se bat bine galbenusurile si se amesteca cu sucul de rosii, laptele nefiert. Se da la rece. Se serveste în pahare înalte cu frisca deasupra.

220. Suc de patrunjel cu alcool

Sucul extras la mixer din frunze proaspete de patrunjel, se amesteca în parti egale cu alcool de 70 grade. Ajuta mult contra nevralgiilor; aplicat cu degetul pe traseul nervului, direct pe gingii, pe fata (nevralgii dentare). Flaconul se pastreaza la racoare închis ermetic.

221 . Suc de pepene galben cu lapte nefiert

Ingrediente: suc de pepene galben, apa distilata, lapte nefiert, în parti egale.

Se amesteca agitand bine flaconul. Ajuta la îngrijirea tenului uscat. Se spala fata în fiecare seara. Flaconul se pastreaza la rece, în loc întunecos si bine astupat.

222. Suc de ceapa cu rachiu

Cu sucul proaspat extras se pun comprese pe degeraturi, crapaturi si julituri. Contra surditatii: se amesteca 30 ml suc de ceapa cu 30 ml rachiu de secara, se încalzeste la temperatura corpului; se pun 3 sau 4 picaturi în ureche, de trei ori pe zi dintre, care una la culcare.

223. Suc de rostopasca

Se folosege numai extern contra negilor. Proaspat extras se tamponeaza negii de 7-8 ori pe zi pana dispar.

224. Suc de frunze de alun

Suc de frunze de alun; 60-80 de picaturi se iau contra varicelor si edemelor gambelor.

225.Suc de tataneasa

Tulpinile cu frunze si flori (recoltate înaipte si în perioada înfloririi), se dau la extractor. Sucul obtinut ajuta în epidermofitie interdigitala (inflamatii, infectii între degetele de la mîini si de la picioare).

226. Suc de lumanarica

Radacinile de lumanarica (recoltate toamna tarziu sau primavera devreme), bine maruntite, se mixeaza. Sucul obtinut se foloseste contra intoxicariilor cu ciuperci otravitoare.

227. Suc de macris de padure

Se recolteaza frunzele (înainte si în timpul înfloririi), se dau la extractor. Sucul obtinut ajuta la boala Parkinson.

228. Suc de vîsc

Frunzele proaspat recoltate (în octombrie-noiembrie sau martie-aprilie), bine spalate, se introduc imediat în extractor. Sucul obtinut se foloseste în diabet si în afectiunile inimii legate de circulatia sîngelui.

229. Suc de urechelnita

Frunza carnoasa de urechelnita, proaspat recoltata, se pune într-o canita cu apa în prealabil încalzita. Se lasa 2-3 minute, apoi se preseaza manual sau mecanic. Sucul obtinut se aplica pe plagi în arsuri sau în urechi în caz de dureri.

230. Suc de coarne

Se recolteaza coarnele cand sunt bine coapte (toamna tarziu), se spala, se trec prin ciur emailat, iar sucul obtinut se foloseste în cazuri de diaree sau dizenterie.

231.Suc de galbenele

Frunzele, tulpinile si florile de galbenele se spala si se introduc imediat în extractor. Sucul obtinut se toarna în sticlute de culoare închisa, se eticheteaza si se pastreaza la frigider. Se foloseste prin badijonaj în cazuri de prurit intens, în scabie (rîie). Se utilizeaza cu succes si în cancerul pielii.

232.Suc de vita de vie

Primavara, cand seva vitei de vie începe sa circule intens prin tulpinile retezate, se leaga sticluta la capatul ramurei sectionate. Seva colectata, supranumita si lacrima vitei de vie, ajuta în diferite boli de ochi, sub forma de comprese, dar se poate folosi si ca adaos în diverse sucuri, siropuri, concentrate de nectaruri s.a. fiind un puternic vitaminizant.

233.Suc de misteacan alb

Sucul sau seva mesteacanului alb se recolteaza în a doua jumatate a lunii februarie sau în prima jumatate a lunii martie, cand seva lui începe sa circule cu mai multa intensitate. Pentru a nu dauna arborilor, se va recolta din mestecenii aflati în zona marcata a exploatarilor forestiere. Se dau gauri în tulpini cu sfredelul pîna se trece de scoarta cu 2-3 cm, în care se fixeza un mic jgheab din, trestie.

Spre deosebire de frunze si de muguri, seva din mesteacan nu are actiune diuretica, dar în schimb ajuta în durerile reumatice, guta, celulita, apoi se poate folosi, ca si seva vitei de vie, ca adaos la diferite sucuri, siropuri, concentrate de nectaruri s.a. Fiind un produs natural foarte bogat în enzime, vitamine, minerale si multe altele, este de un real folos in "bucataria fara foc".

234. Suc de coji de legume si zarzavaturi

Legumele si zarzavaturile înainte de a fi folosite la diferite preparate culinare trebuie spalate foarte bine, sa nu aiba urme de pamînt sau alte impuritati si numai dupa aceea se curata de coaja.

Aceste coji (cartofi, sfecla, ridichi, gulii, apoi frunze de varza, de morcovi, vîrfuri si codite de fasole verde, teci de fasole si de mazare din care s-au scos boabele, cotoare de ardei gras, Kapia sau de gogosari) se pun într-un borcan cu apa rece sa le cuprinda bine, se leaga cu foaie de plastic si se tin la racoare. Dupa 10-12 ore, acest suc se poate consuma, deoarece în acest interval de timp apa a extras cea mai mare parte de enzime, vitamine, minerale, s.a. Iarna se poate pastra pîna la 7 zile, fara sa-si schimbe gustul. E un bun tonifiant.

Se consuma ca atare (în loc de apa), sau se foloseste la supe, ciorbe sau la prepararea unor sucuri sau maioneze de post, toate fara a fi fierte.

235. Suc din coji de fructe

Pentru multe preparate culinare, fructele trebuie curatate de coaja. Unele persoane le curata si numai pentru ca nu le pot mînca cu tot cu coaja (mere, pere, gutui), dar sunt si unele fructe (cele din tarile calde, ca: lamîii, portocale, mandarine, grepfruit, banane) care nu se pot consuma cu tot cu coaja. O gospodina chibzuita, nu arunca aceste coji, ci le taie bucati potrivite (nu prea marunt), dupa ce au fost, bine spalate, si le pune cu apa ca la reteta precedenta, iar sucul se foloseste în acelasi scop ca mai sus. E un bun tonifiant.

236. Suc din plante medicinale

Ingrediente: 1 lingurita fructe (afine) uscate, 1 lingurita frunze si flori de busuioc, 2 lingurite coada calului, 1 lingurita musetel, 1 lingurita frunze si flori de

nalba mare, 1 lingurita radacina bine maruntita de sapunarita, 1 lingurita frunze si flori de traista ciobanului, 3 lingurite vîsc maruntit, 1 lingurita fructe uscate de catina.

Aceste produse se pun într-un borcan de 4 l, se umple cu apa rece, se acopera, se înfasoara în hartie de culoare închisa si se lasa la macerat 8-10 ore la temperatura camerei. Se strecoara prin tifon. Se poate consuma ca atare (3 pahare pe zi în loc de apa), sau se foloseste la prepararea supelor, ciorbelor sau a unor creme si sosuri. E un bun tonifiant.

237. Suc de flori de fîn

Într-un borcan de 4 l se pun 12 lingurite flori de fîn, care se gasesc pe lînga stogurile de fîn din care s-a consumat nutretul, cautand pe cat posibil flori de trifoi sau trifoi alb, sulfina, tataneasa, turita mare, coada racului, etc. In continuare, se procedeaza ca la reteta precedenta si se foloseste în acelasi scop. E un bun tonfiant.

238. Reteta Magica

Retetele Elenei Nita Ibrian s-au oprit în aceasta lucrare la 237. Ca sa se împlineasca un destin - adica un multiplu de sapte - mai trebuia una. Trebuie ca este adevarat ca aceasta sa fie reteta magica.
Redactia revistei ELTA s-a gandit sa v-o recomande. Luati sapte elemente dupa pofta inimii, în orice cantitate doriti (livezi si gradini minunate sunt atat în Planul Fizic cat si în cel Astral). Introduceti-le în extractor (acesta poate fi chiar sufletul vostru) si umpleti paharele din plin sorbind strop proaspat în fiecare zi. Ele va vor aduce cu siguranta alte elemente magice, tot sapte: l. frumusetea, 2. sanatatea, 3. cumpatarea, 4. altruismul, 5. vigoarea, 6. dragostea de viata si..,
ridicata la orice putere a lui 7 vieti, lubirea Cosmica. Asa sa fie!